

<<太极心语>>

图书基本信息

书名：<<太极心语>>

13位ISBN编号：9787811003215

10位ISBN编号：781100321X

出版时间：2007-7

出版时间：北京体育大学出版社

作者：陈太平

页数：238

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<太极心语>>

### 内容概要

当今世面所见之此类书多以对先人理论的罗列和照搬；或乏有精解泛泛平庸之谈；或东拼西接空无实质、无逻辑性、科学性。

虽千人出书，皆一老生常谈，大有读新书又见古人面之感，实在乏味。

而该作绝非空穴来风，陈太平先生自幼拜少林、武当、昆仑、峨眉派明师，修炼太极、形意、八卦、大成、通臂、戳脚等传统武术。

学然后知不足，进阶精研而渐入神明。

此书是陈太平先生历经数十年反复求索，实践认识武学的高度总结；又是与广大武术工作者、爱好者共同探讨传统武学的心灵交流。

## &lt;&lt;太极心语&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 太极拳爱好者治学态度分析 第一节 习练太极拳的固步自封心态 第二节 宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来 第三节 走出“以己量人”的误区 第四节 小议太极的继承与创新 第五节 当今太极拳界的任务和处理方式第二章 太极拳系统修炼程序和内容 第一节 简述太极拳训练体系的重要性 第二节 太极拳体系的检验原则 第三节 太极拳体系的历史渊源 第四节 太极拳体系修炼程序和层次结构概论 第五节 太极拳参与者职等划分 第六节 太极拳体系的定位和发展第三章 太极拳体系的养生部分 第一节 太极拳养生理论 第二节 精气神对人体养生的影响 第三节 浑圆一气的三重境界第四章 太极体系修炼的重要概念 第一节 拿住丹田练内功，哼哈二气妙无穷 第二节 骨架规矩与拳架层次分析 第三节 缠丝劲 第四节 虚实转换与开合变化 第五节 意与力之论第五章 太极拳技击基本素养及训练阶段 第一节 太极拳技击所需要的各种素养 第二节 小议太极拳之拿 第三节 太极拳技击训练的三重楼台第六章 太极拳体系的中心主线 第一节 为何以劲力的求取和训练作为中心主线 第二节 太极八门劲法阐述第七章 初级阶段训练纲要 第一节 不依规矩无以成方圆 第二节 初级阶段的训练内容总要 第三节 站桩的指导理论第八章 中级阶段训练纲要 第一节 总纲 第二节 传统太极症结之我见 第三节 中级阶段的推手，沾手，接手，分手 第四节 综合素质训练 第五节 太极拳发力训练 第六节 中级阶段的技击第九章 高级阶段训练要求第十章 经典拳论诠释 第一节 动急则急应，动缓则缓随 第二节 蝇虫不能落，一羽不能加 第三节 气宜直养而无害 第四节 身背五张弓 第五节 舍己从人拳谱研读寄语 太极拳之练习谈 杨澄甫口述张鸿逵笔录 太极拳说十要 杨澄甫口述陈微明笔录 五字诀 李亦畬 用武要言 陈鑫 太极拳十大要论 陈鑫 太极拳着解 陈鑫附录 谦虚待人，虚心向学 千里寻真访一清 陈氏太极长拳一百零八式陈太平先生太极拳演示鸣谢出版后记

章节摘录

插图：第一节 太极养生理论是否练了太极拳一定就能够养生呢？

平时一说到身体不好，有的朋友就推荐打太极，更有甚者戏称太极拳是老弱病残学习班。

但具体每个人经过太极的训练，到底能得到多大的改观和恢复呢？

不可否认的是，很多人通过练太极拳达到了健身的目的，但也有一些朋友因为练功不得法，对身体造成了一定程度的损伤。

下面一段文字是前辈周潜川在《气功药饵疗法和救治偏差手术》一书中所写的：现今流行的太极拳，门派分歧，本质自然也因之而有些差别，仔细观察各家的方法，连练功的“拳路子”也不相同。

## <<太极心语>>

### 后记

本书是一本高度浓缩的书，书中所谈到的若干问题都可以展开成为鸿篇大论，但深度与广度往往是矛盾的，笔者所做的就是在两者之间作一个折衷。

拳术体系的训练需要循序渐进，同样作为对应的指导教材也应该由浅入深，由整体的刻画到细节的勾勒和描绘。

本书重点论述了太极拳体系的必要性和整体的框架结构，并且叙述了具体的指导思想，为学者建立客观求实的学习心态打下一个良好的基础，为读者提供一个研究太极的新视点。

<<太极心语>>

编辑推荐

《太极心语》由北京体育大学出版社出版。

<<太极心语>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>