

《太极拳研究》

书籍信息

版次：3

页数：

字数：

印刷时间：2013年07月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787500907749

内容简介

太极拳是中国固有的一种健身拳术，在长期发展过程中，有不少太极拳家留下了一些宝贵的经验和良好的方法，大大丰富了太极拳的理论。但由于在解放前，武术界门户之见很深，保守之风较重，这些拳论大部分散见于各种书中，大都言简意赅，初学者不易理解；有些甚至是代代抄传，没有著书问世。

新中国成立后，由于中国共产党和人民政府的关怀、提倡，以及广大群众的热情参加，太极拳这一宝贵遗产得到了发扬和推广，并相继出书介绍各派太极拳，对增强人民体质起了良好的作用。为了能比较系统地整理和继承已积累的经验和方法，以便进一步挖掘这一遗产，我从1961年夏起，受人民体育出版社之托，开始了《太极拳研究》的编写工作。

唐豪同志生前研究武术多年，因此把他的关于太极拳古拳谱的一部分考释遗著也纳入本书发表。

《太极拳研究》目的是参考各家著作，系统地、综合地阐述太极拳理论。这是个艰巨的任务，但限于我个人体验不深，水平和精力有限，故在编写中时继时续，有些技术虽然心中了了，但苦于不能达之于文字，几经修改，阐发粗疏之处，仍难避免，谨俟读者指正。

目录

第一章 太极拳的起源和发展简史

- 一、太极拳的起源
- 二、近百年来太极拳的演变

第二章 太极拳对身体各部姿势的要求

- 一、头部
- 二、上肢部
- 三、躯干部
- 四、下肢部
- 五、关节

第三章 太极拳整体动作中的要求

- 一、心静用意
- 二、身法中正
- 三、内外放松
- 四、姿势正确 举动轻缓

一、太极拳的起源

第二章 太极拳对身体各部姿势的要求

二、上肢部

四、下肢部

第三章 太极拳整体动作中的要求

二、身法中正

四、姿势正确 举动轻缓

六、连贯圆活 对称协调

八、轻沉兼备 刚柔内含

第四章 太极拳的呼吸

其他拳论

一、明 陈王廷传

三、清 武禹襄传

五、郝为真传

后记

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)