

《普及太极拳》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年12月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787500940579

目录

第一章 绪论

第一节 太极拳与芭蕾舞

第二节 太极拳与太极图

第三节 太极拳与地球人

第二章 规矩篇

第一节 内规矩

一、松

二、静

三、慢

四、柔

五、圆

第二节 外规矩

一、手型

二、拳法

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

第一章 绪论

“普及太极拳”是一套自我修炼、自我筑基的强身健体运动，它充满着科学道理，富于深厚哲理，是符合运动生理学和运动力学的一门艺术。它根据中国传统哲学——太极阴阳学说，指导人们运用人体自身非常精密而复杂的结构，以中枢神经系统为主导，从骨、肉、筋的躯体外部到血、液、津的生理内部，调动它们各种机能，进行协调共振，自我调节到最佳功能态，提高生命力，增强免疫力，延长人的预期寿命，追求健康长寿，达到无疾而终。

第一节 太极拳与芭蕾舞

太极拳被人们誉为“东方芭蕾”，与西方芭蕾舞媲美，花开两朵，誉满全球。它以优美的肢体语言，模拟吉祥的动物形象，传神取韵，立象尽意。其动如云，静如岳，起如飞，落如雁，立如松，转如轮，引起人们强烈的共鸣和丰富的联想，以一种心旷神怡的心灵感受，引发人们对运动健身的一种美好向往，受到世界人民的关注。

芭蕾舞充分体现着西方文化那种张扬、直率、刚强的理念。跳芭蕾舞，要求在热烈的气氛中，展现“绷、直、开”这些舞蹈元素。演员们在跳舞的时候，超乎常规地绷直足背，踮起足尖，使整个身体拔高15~20厘米，何其高也！舞步用足尖走路，在2秒钟时间里可蹬动4步，多么地快呀！演员挺胸展肢，绷腿跨步，一跳三尺高，这力度又是多么的刚

强!

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)