

<<太极拳运动>>

图书基本信息

书名：<<太极拳运动>>

13位ISBN编号：9787500911500

10位ISBN编号：7500911505

出版时间：2000-10-1

出版时间：人民体育出版社

作者：王洁

页数：521

字数：260000

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>

<<太极拳运动>>

内容概要

为适应太极拳运动广泛普及的需要，使广大太极拳爱好者看到更加完整的参考书，我们将二十四式、四十二式、四十八式、八十八式太极拳和三十二式、四十二式太极剑汇集成书，并为了照顾老龄读者的需要，采用较大字体印刷，愿此举能为老年朋友的阅读提供几许方便。

本书内容全面，图文并茂，通俗易懂，实用性强，可供广大太极拳爱好者，尤其是老年爱好者参阅、练习。

<<太极拳运动>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 太极拳的生理保健作用 第二节 太极拳的特点、要领及对身体各部位姿势的要求
第三节 练习太极拳的主要过程及其要点第二章 太极拳的技术内容及套路介绍 第一节 二十四式太极拳
第二节 四十八式太极拳 第三节 八十八式太极拳 第四节 三十二式太极剑 第五节 四十二式太极拳 第
六节 四十二式太极剑 第七节 太极推手

<<太极拳运动>>

章节摘录

版权页：插图：凡是腰部的旋转都和腿的屈伸、脚的外撇里扣、身体重心移动相配合一致。两臂运转也要在腰部旋转带动下进行。

强调腰腿发力，周身完整，不是忽视上肢作用。

太极拳中两臂变化最多，是劲力运用的集中表现。

比如前臂外旋时，小指一侧微微用力，好似向外拧劲；前臂内旋时，拇指一侧微微用力，好似向里裹劲；前推时，除腕部微微塌住劲外，可注意中指或食指领劲，意念中好像力量贯注到指尖。

这样尽管动作千变万化，但劲力始终贯穿衔接、完整一气，做到势换劲不断。

概括起来，前面讲的刚柔相济，是指力量的变化；这里讲的连绵不断，是指劲力的完整。

（三）意念集中，以意导动 练太极拳自始至终要求思想集中。

在技术熟练以后，注意力就应集中到劲力运用方面。

例如做捋的动作要有牵引或是捋住物体的意念；按的动作要有向前推按的想象，从这种有关的意念活动引导劲力的发挥和变化，做到“意动身随”、“意到劲到”。

意念活动能动地引导动作，不仅使劲力体现得更充分、动作更准确，而且对调节中枢神经，增强各器官的机能，提高医疗效果，都有直接影响，所以有人形容太极拳是用意不用力的“意识体操”。

关于太极拳意念引导动作，在理解和实践中要特别注意以下几点。

第一、意念集中不是情绪紧张呆板。

意念活动要与劲力的刚柔、张弛相一致，形成有节奏有变化的运动。

意念活动和劲力运用，是统一运动的两个方面，都要体现“沉而不僵，轻而不浮”的特点。

第二、意念、劲力、动作三者是统一的，但它们的相互关系则有主有从。

意念引导劲力，劲力产生运动。

太极拳要求“先在心、后在身”，势换劲连，劲换意连。

但对这种主从关系，不能有脱节、割裂的理解。

意念的变化要表现在劲力和动作上。

练太极拳不能片面追求“虚静”，追求“有圈之意，无圈之形”，那样就会把意念活动割裂架空，使人莫测高深，无所适从。

（四）呼吸自然，配合动作 太极拳呼吸深长细匀，通顺自然。

初学时只要求自然呼吸。

动作熟练以后，可以根据个人锻炼的体会和需要，有意识地引导呼吸，使其更好地适应劲力与动作的要求，这种呼吸叫“拳势呼吸”。

比如太极拳动作接近定势时，要求沉稳聚合、劲力充实，这时就应该有意识地配合呼气，做到舒胸、束肋、实腹，以气助力。

太极拳动作变换复杂，一般说来，凡是由实转虚，劲力含蓄轻灵，肩胛开展，胸腔扩张的时候，应该配合吸气；相反，当动作由虚转实，劲力沉实集中，肩胛内合，胸腔收缩的时候，应该配合呼气。

这种结合与运动中的生理需要是一致的，也正是武术中“以意运气、以气运身”，“气力合一”的体现。

太极拳的“拳势呼吸”就是使呼吸的自发配合变为自觉的引导。

<<太极拳运动>>

编辑推荐

《太极拳运动(增订本)》的出版是为了适应太极拳运动广泛普及的需要，使广大太极拳爱好者看到更加完整的参考书。

<<太极拳运动>>

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>