<<郑琛·太极拳道诠真>>

图书基本信息

书名：<<郑琛·太极拳道诠真>>

13位ISBN编号：9787500923770

10位ISBN编号：7500923775

出版时间：2003-1

出版时间：人民体育出版社

作者：郑琛

页数：300

字数：323000

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>

<<郑琛·太极拳道诠真>>

内容概要

本书，就是力图使学者在理解太极理论的基础上，按照科学的训练方法，由浅入深，循序渐进，逐步达到太极拳道高深之境界。

笔者归纳总结为太极拳道三层九级制的标准与训练法。

这是笔者首次公布的研究成果，但愿能为武术事业的发展起到铺路石的作用。

<<郑琛·太极拳道诠真>>

书籍目录

道缘 ——记武当赵堡太极拳传人郑琛先生第一章 概论 第一节 太极拳道名称解 第二节 学习太极拳道之方法 第三节 太极拳道源流 第四节 太极拳法总论 第五节 太极拳道之线拳——金刚三大对第二章 武德篇 第一节 太极拳道的道、德、艺的修为 第二节 太极拳道之门规第三章 理念篇 第一节 太极理论是太极拳道的理论基础 第二节 圆是太极拳道运动的最佳形态 第三节 阴阳是太极拳道运动的根本规律 第四节 水是太极拳道以柔弱胜刚强的至妙法门 第五节 顺是太极拳道境界修炼提高的基本途径 第六节 谐振是太极拳道养生与技击的自然法则 第七节 重心是太极拳道虚实变化的中心 第八节 场是太极拳道修炼听劲，懂劲及神明的源泉 第九节 形体之修炼是太极拳道修炼之筑基功夫 第十节 意念的训练是太极拳道修炼水平达到应物自然的关键 第十一节 内丹是太极拳道养生与技击之动力 第十二节 同步动转是太极拳道发劲圆整的基础第四章 基础篇 第一节 静功 一卧功 二坐功 三站桩 第二节 动功 一柔功 二手法 三眼法 四身法 五步法 六大极内功功力训练 七浑圆护体功 八跌仆功第五章 拳架篇 第一节 盘练拳架的理法 第二节 学习拳架的原则 第三节 学习拳架的重要性 第四节 盘练拳架的要求 第五节 整体训练法 第六节 分部位训练法 第七节 内劲的传递与训练 第八节 盘架要领 第九节 太极拳道盘架总歌 第十节 太极拳道架各式名称 第十一节 太极拳道盘架动作图解第六章 推手篇第七章 散打篇第八章 太极拳道的三层九级制标准和训练法附录一 太极拳道部分祖师和传人经典拳论附录二 郑悟清著述附录三 郑悟清之高足著述附录四 心易发微伏羲太极之图

<<郑琛·太极拳道诠真>>

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>