

<<太极拳推手奥秘>>

图书基本信息

书名：<<太极拳推手奥秘>>

13位ISBN编号：9787500939160

10位ISBN编号：7500939167

出版时间：2011-3

出版单位：人民体育

作者：张耀忠//张林

页数：214

字数：100000

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>

<<太极拳推手奥秘>>

内容概要

太极拳推手和盘架子(套路)是一个整体的两个方面。
盘架子为拳之体，推手为拳之用。
所以说学会了盘架子还要学会推手，才算是体用兼备。

太极推手，既能增强学者的学习兴趣，又能达到健身和防身的目的，其乐无穷。

练习推手，首先要练好太极推手的基本八法，即棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等八手功夫，也是八种劲别。

棚、挤、肘、靠为进攻手；捋、按、采、捌为化解手。

捋破棚，按破挤，采破肘，捌破靠。

循序渐进，逐步提高。

本书内容有四大特点：

一、着重将太极推手八手功夫的各种练习方法、劲源心法及奥妙诀窍介绍给学者，以期引导习者打好坚实的推手基础功夫。

避免盲目，少走弯路。

二、将太极拳推手发劲的三十六招展现给学者，以此抛砖引玉，启迪创新。

三、将太极八法和人体八卦对应关系展现给学者，引导学者沿着科学化的道路逐级而上，逐步登上光辉的太极顶峰，感受“一览众山小”的愉快心情。

四、将著名太极推手权威王培生先生未曾公开的太极推手术介绍给学者，使学者开卷有益，无师自通。

。

<<太极拳推手奥秘>>

作者简介

张耀忠(丹诚), 山西阳泉人, 1925年生。

自幼学习家传武功与道功。

后拜著名武术家王培生先生为师, 专修武当内家拳、械和乾坤戊己功。

著有《太极拳古典经论集注》《太极玄门剑》《周天太极拳》《八卦散手掌》《精功十三式太极拳》《吴式太极拳简化练法》《太极十三刀》《吴式太极剑》及《气功穴位指南》《中华武医穴位治病图解》《王培生教范八卦散手掌》(合编)等书。

国家武术段位八段。

曾任北京军事体育总校副校长、东方武学馆和培生?学馆教练、湖北鄂州元极武德馆总教练。

现为北京市武术协会委员、武当武术联合会顾问。

<<太极拳推手奥秘>>

书籍目录

第一章太极拳推手基础功夫

第一节 太极拳基本八法行功图解

- 一、棚手
- 二、挤手
- 三、顶肘
- 四、肩靠
- 五、捋手
- 六、按手
- 七、采手
- 八、腾挪捌

第二节 太极拳八法循环习操法

- 一、拥手
- 二、右掌打挤
- 三、左掌沉采
- 四、弓步顶肘
- 五、左肩打靠
- 六、右掌上捌
- 七、两掌回捋
- 八、右掌下按

第三节 四正推手练习法

- 一、四正推手单人练习法
- 二、四正推手双人合练法

第四节 大捋练习法

- 一、大捋单人练习法
- 二、大捋双人合练法

第五节 太极拳基本八法发手方法

- 一、发棚手
- 二、捋手用法
- 三、发挤手
- 四、按手
- 五、采手用法
- 六、捌手用法
- 七、发肘劲
- 八、左肩打靠

第六节 太极拳基本八法单手习操与发手

- 一、单手拥法
- 二、单?挤法
- 三、单山顶肘
- 四、单手打靠
- 五、单手捋法
- 六、单手按法
- 七、单手沉采
- 八、单手上下捌法

第二章 “哪吒闹海”散手发劲36招单人操练及实战应用

第一节 散手发劲单人操练

<<太极拳推手奥秘>>

第二节 散手发劲实战应用

第三章 太极拳势用法举要及扎杆

第一节 太极拳势用法举要

第二节 太极扎?(推黑白约子)

第四章 太极八法与八卦桩法劲别之对应关系

一、棚填坎中满

二、捋要离中虚

三、挤是震仰盂

四、按是兑上缺

五、采求乾三连

六、捌行坤六段

七、肘是艮覆碗

八、靠是巽下断

附录：王培生先生太极推手文选

太极拳推手术

<<太极拳推手奥秘>>

章节摘录

版权页：插图：所谓以小制大，是在战术上用最经济的力量和时间取得胜利，这是根据力学原理，利用一种动作（即招式）作用在对方的动作上。

动作时，加上我的劲或减少我的劲，此劲变化要灵敏，做到忽隐忽现，便会产生一种激劲或空劲，逼使对方落空或重心动摇，若能做到“随曲就伸”，便会逼使对方陷入不利地位至重心极度不稳的时候，只要轻轻一击就倒，所以说要用小力抵抗大力的话，那么，必须注意绝对不用硬碰硬的劲，应采取借力之法，即顺其来势用“走化”，随之，用“黏发”，常说的“四两拨千斤”“以柔克刚”“借劲施劲”等语，即是指此而言的。

所谓以退为进，因为“太极本无法，动即是法”，这是说：“一动则变，变则化，化化无穷。

”拳谱上说：“动急则急应，动缓则缓随，虽变化万千，其理为一贯。

”这意思是说：太极拳的劲从表面上看好像是千变万化，但实际上只有一个“动”字。

而这一“动”当中就产生了“恍”的形影，这形和影的状态，在太极拳推手中的术语叫做“走”和“黏”。

拳谱上说：“人刚我柔谓之走，我顺人背谓之黏。

”“走”是柔化对方以保障自己安全的方法，“黏”是柔化以后乘机贴进以控制对方变动的方法。

这两个方法，在应用时实在是一个方法的两面，即“走即是黏，黏即是走”的道理，对于这一点要细心地体验，方能尽其妙用。

<<太极拳推手奥秘>>

编辑推荐

《太极拳推手奥秘》是由人民体育出版社出版的。

<<太极拳推手奥秘>>

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>