

<<传统太极拳全书>>

图书基本信息

书名：<<传统太极拳全书>>

13位ISBN编号：9787500942429

10位ISBN编号：7500942427

出版时间：2013-2

出版单位：人民体育出版社

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>

<<传统太极拳全书>>

内容概要

《传统太极拳全书》由当代传统太极拳六大流派的名家代表——陈正雷、崔仲三、李秉慈、乔松茂、孙剑云、王海洲——六位先生合著，分别阐述了各个流派的历史源流、风格特点、健身养生价值、练习步骤和注意事项，并详解了各流派代表套路的练习方法和要领。

<<传统太极拳全书>>

书籍目录

传统陈式太极拳 / 陈正雷 一、陈式太极拳的源流、发展及演变 二、陈式太极拳的风格特点 三、陈式太极拳的健身与技击作用 四、陈式太极拳对身体各部位的要求 五、陈式太极拳的练习步骤与方法 六、陈式太极拳的练功法则 七、陈式太极拳的基本动作及缠丝劲练习 八、陈式太极拳老架一路简介 九、陈式太极拳老架一路动作名称 十、陈式太极拳老架一路动作图解 传统杨式太极拳 / 崔仲三 一、杨式太极拳的传承和发展 二、杨式太极拳的风格特点和健身作用 三、杨式太极拳的练习步骤和注意事项 四、杨式太极拳108式动作名称 五、杨式太极拳108式动作图解 传统吴式太极拳 / 李秉慈 一、吴式太极拳的形成、演化和传承 二、吴式太极拳的风格特点 三、历史资料 四、历史资料部分影印 五、关于修订的几点说明 六、吴式太极拳93式动作名称 七、吴式太极拳93式动作图解 传统武式太极拳 / 乔松茂 一、武式太极拳的源流及特点 二、武式太极拳对身体各部位姿势的要求 三、武式太极拳的练习步骤 四、武式太极拳的动作要领 五、武式太极拳85式动作名称 六、武式太极拳85式动作图解 传统孙式太极拳 / 孙剑云 一、孙式太极拳的历史概述 二、孙式太极拳修为的基本理论 三、孙式太极拳健身养身的机理与作用 四、孙式太极拳97式动作名称 五、孙式太极拳97式动作名称 传统赵堡太极拳 / 王海洲 一、赵堡太极拳源流 二、赵堡太极拳的拳理和拳法 三、赵堡太极拳的特点和健身作用 四、赵堡太极拳的练习步骤和注意事项 五、赵堡太极拳108式拳谱 六、赵堡太极拳108式动作图解

<<传统太极拳全书>>

章节摘录

版权页：插图：吴式太极拳从问世至今，先人们有过不少论著，关于传统套路的论述也有过许多版本，虽然是一系统，但套路名称各不相同。

如吴鉴泉先师在20世纪30年代介绍的传统套路为105式，吴图南在其所著的《吴图南太极拳精髓》一书中介绍的为71式，李经梧在其《李经梧传陈、吴式太极拳集》中介绍的为108式，杨禹廷所传授的是83式，1929年王茂斋、吴鉴泉、郭芬在《太极功同门录》中介绍的全套动作为77式，在彭仁轩所著的《太极拳详解》一书中为134式。

同一个传统套路为何在套路动作数量和动作名称上会有如此大的差别呢？

历史上中国武术的传播靠的是口传身授，老师传徒弟，先练后讲，太极拳也不例外。

由于老师很少给学生文字材料，所以每个人的认知和学员的条件不同，对动作的分解也就不一致。

例如，吴式太极拳竞赛套路中的左右搂膝拗步在吴鉴泉先师介绍的105式中被分解为6个动作：第7式搂膝拗步、第8式七星手、第9式搂膝拗步、第10式搂膝拗步、第11式搂膝拗步、第12式七星手。

在李经梧介绍的108式中按一式一名的原则将此动作分解为4动：第7式左搂膝拗步，第8式左抱七星，第9式左右搂膝拗步，第10式左抱七星。

而吴图南在71式中将此动作分为3式。

又如，李经梧将野马分鬃和玉女穿梭分为9个名称，彭仁轩在《太极拳详解》中按一式一名、左右分清的原则将左右倒撵猴和左右云手均分为5式。

这就是形成同一传统套路而动作数量和名称不同的主要原因。

随着时代的发展，人们对太极拳的学习热情越来越高，对太极拳的研究也越来越深。

为了便于广大太极拳爱好者对传统太极拳的认识、学习和继承，根据中国武术研究院和中国武术协会在组织编写太极拳竞赛套路时对动作名称确定的原则，以杨禹廷老师所传83式为基础，在不改变原传统套路的基础上，对该传统套路的动作名称进行规范，对名不副实的部分进行修改，使之与国家现行套路动作标准接近。

<<传统太极拳全书>>

编辑推荐

《传统太极拳全书》是太极拳的基本知识，由人民体育出版社出版。

《传统太极拳全书》由陈正雷、崔仲三、李秉慈、乔松茂、孙剑云等所著，书配光盘，由六位名家亲自演练，图文并茂，生动形象。

《传统太极拳全书》行文严谨，值得一读。

<<传统太极拳全书>>

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>