

<<二十四式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<二十四式太极拳>>

13位ISBN编号：9787508029504

10位ISBN编号：750802950X

出版时间：2004-1

出版时间：华夏出版社

作者：徐伟军 编

页数：52

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>

<<二十四式太极拳>>

内容概要

太极拳是中华传统体育养生文化宝库中的一颗璀璨明珠，有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，她以其深厚的哲学底蕴和明显的健身效果而享誉于世。

随着信息社会和全球老龄化社会的来临，健康已成为21世纪人类社会生活中所备受关注的问题之一。

世界卫生组织对健康给出的新定义是：“健康，不止是身体上的良好，而且还包括精神的以及社会的安宁状态。

”现代人对健康标准的认识，必然会对健身的理论 with 手段提出新的期望 and 要求。

太极拳以人体生命的整体性，以及人与社会、人与环境的和谐统一，即“天人合一观”为其哲学基础，集导引、呼吸吐纳、拳技于一体，收健身养性之同效，流传数百年而不衰。

她无论是对于现代社会中过度紧张的工作 with 快速生活节奏重压下的公司职员，还是对退休之后颐养天年的老人，以及患有慢性疾病的患者，都是一项健体强身修身养性的理想手段。

随着太极拳、剑运动在我国社区的普及 with 提高，参加锻炼的人数也越来越多，学习欲望也更加强烈，为了满足广大太极拳练习者全面、系统地学好练好太极拳、剑项目，正确掌握太极拳、剑的各种技术动作，提高健身效果，现将深受广大群众喜爱的经典太极拳、剑套路汇编成《社区太极拳剑运动系列丛书》奉献给广大读者。

<<二十四式太极拳>>

作者简介

徐伟军，男，1949年5月生，北京体育大学教授，博士研究生导师。

中国体育科学学会武术学会副主任委员，中国武术协会科研委员会副主任委员，北京市武术协会副主席，全国武术段位制考评委员会委员，北京体育大学学位评定委员会委员，国际级武术裁判员，中华武林百杰之一，武术八段。

编著和参与编写了《武术》、《民族传统体育学概论》、《中国武术大百科全书》、《中国武术段位制教程》、《全国武术训练教材》、《武术裁判必读》、《吴式太极拳竞赛套路教与学》等，出版了48式、88式太极拳教学录像带。

擅长太极拳、查拳、通背拳、形意拳。

曾多次赴日本、美国、意大利、西班牙、澳大利亚等国进行武术讲学和担任全国武术太极拳、剑比赛的总裁判长工作。

<<二十四式太极拳>>

书籍目录

序一、如何使用本书学练二十四式太极拳（一）注意套路的内容和结构（二）注意动作的方向和路线（三）认真阅读动作的说明与要点（四）采用先分解后完整的学习方法（五）注意前后动作的合理衔接二、太极拳基本功法（一）静功（二）动功三、二十四工太极拳动作图解 第一组（一）起势（二）左右野马分鬃（三）白鹤亮翅 第二组（四）左右搂膝拗步（五）手挥琵琶（六）左右倒卷肱 第三组（七）左揽雀尾（八）右揽雀尾 第四组（九）单鞭（十）云手（十一）单鞭 第五组（十二）高探马（十三）右蹬脚（十四）双峰贯耳（十五）转身左蹬脚 第六组（十六）左下势独立（十七）右下势独立 第七组（十八）左右穿梭（十九）海底针（二十）闪通臂 第八组（二十一）转身搬拦捶（二十二）如封似闭（二十三）十字手（二十四）收势

<<二十四式太极拳>>

章节摘录

(一) 静功：是采用静站的方式，使人体在松静自然的状态下，注重内向性地运用意识，通过调身、调息、调心和存思意守等手段，达到端正身体姿态，协调身心关系的一种练功方法。这里主要介绍“无极桩”。

动作说明：马步站立，两手环抱于腹前，两眼垂帘内视。

(图1) 练习步骤： 1. 调身：用意依次将两耳、两肩、两胯、两膝、两脚调至水平状态；继而再用意使鼻尖与脐、两肩与两胯上下对正，然后用意使周身肌肉、关节及内脏放松。

(图2) 2. 调息：以意引气沉入丹田，静守片刻后采用深长的腹式呼吸方法更新体内气息，补充能量和带动内脏活动并逐渐忘却鼻息。

3. 意守：身心进入上述状态之后，意守上下肢的内侧和躯干的后部。

随后按照“空”、“圆”（指两臂、两腿之间要虚无圆润），“沉”（指周身肌肉向下松落和气沉丹田），“定”（指上、中、下丹田保持在身体的垂直轴线上）四字诀行动。

动作要点：做静功时要头正项竖，下颏内收，舌抵上腭；沉肩垂肘，松腕舒指；含胸拔背，正脊松腰；圆裆开胯，会阴内收，命门后掌；周身上下松弛舒展，中正安舒。

练习要求：静功功法练习按规定顺序进行，每次练习保持30分钟左右。

(2) 弓步推掌：右脚向右前方迈出，脚跟先着地，上体微右转，同时左手曲肘回收于左耳侧，手心向前、向里，右手向下、向右划弧至腹前，手心向下（图30）；然后左脚蹬地，髋部右转，右腿屈膝前弓成右弓步；同时左手向前推出，腕部高与肩平，手心向内、向前，右手向右由右膝前搂过按落于右胯旁，手心向下，指尖向前；眼看左手方向。

(图31) 1. 提步前推：身体重心移至左腿，右脚轻轻提至左腿后，脚尖自然下垂；同时右掌微前推，左手仍在胯旁；眼看右手方向。

(图37) 2. 虚步挑抱：右脚落实，身体重心后移，上体随之左转，左脚跟离地，脚掌着地；同时右掌随上体右转屈肘回带，掌心转向左；左掌向外、向前上方划弧挑举，掌心向右（图38）；随即上体左旋，左脚稍向前上步，脚跟着地，膝微屈成左虚步；同时两臂松沉屈肘合于胸前，左手指尖高与口平，右手停于左臂内侧，掌心与左肘相对；眼看左掌方向。

<<二十四式太极拳>>

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>