

<<看图学太极拳>>

图书基本信息

书名：<<看图学太极拳>>

13位ISBN编号：9787530436745

10位ISBN编号：7530436740

出版时间：2008-6

出版时间：北京科学技术出版社

作者：戈金刚,蒋敏洁

页数：119

字数：200000

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>

## <<看图学太极拳>>

### 前言

中国是一个历史悠久和文化灿烂的国家。

中国人民为世界文明作出了许多伟大贡献，太极拳就是其中之一。

太极，是我国古代用以认识和分析事物的思想方法。

“太极”这个词，最早见于《易经》。

太极是一种哲学概念，是对自然界相互关联的某些事物和现象对立双方的概括。

它既可以代表两个相互对立的事物，也可以代表同一事物内部所存在的相互对立的两个方面。

太极拳以“太极”哲理指导拳路，拳路的一招一式又构成了太极图形。

拳形为“太极”，拳意亦在“太极”，以太极之动而生阳，静而生阴，激发人体自身的阴阳气血达到“阴平阳秘”的状态，从而使生命保持旺盛的活力。

太极拳不仅能健身、防病，而且更适用于某些慢性疾病的康复。

因此，太极拳现已演化成为我国康复医疗的一项重要手段。

它不仅造福于中国人民，也造福于全人类。

## <<看图学太极拳>>

### 内容概要

在21世纪，人们一定会看到太极拳文化在全世界的迅速传播与蓬勃发展，这是中华民族对人类健康事业的伟大贡献。

24式太极拳是太极拳爱好者的入门课程，42式太极拳是太极拳爱好者的提高课程，由入门到提高，步步由名师示范、指导。

本书图文并茂地介绍了太极拳的基本套路和练习方法。

本书熔科学性和实用性为一炉，专业内容深入浅出、详略适中，汉英双语行文严谨、准确规范。

为了使习练者能够更加直观、自主地学习，本书配有DVD双语教学光盘，充分运用现代教育技术手段，全面、系统、直观地介绍了简化太极拳和42式太极拳竞赛套路的完整套路和习练方法，对提高学习兴趣和学习效率，以及理解与记忆动作等方面具有独特的作用，可与本书参照学习。

<<看图学太极拳>>

作者简介

戈金刚，出身于中医和武术世家。  
杨氏太极拳第四代嫡传人杨振铎的首批入室弟子、全国优秀社会体育指导员。

## &lt;&lt;看图学太极拳&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 太极拳的主要特点 第二部分 练习太极拳对身体各部位姿势的要求 第三部分 24式太极拳 第一组 预备势 第一式 起势 第二式 左右野马分鬃 第三式 白鹤亮翅 第二组 第四式 左右搂膝拗步 第五式 手挥琵琶 第六式 左右倒卷肱 第三组 第七式 左揽雀尾 第八式 右揽雀尾 第四组 第九式 单鞭 第十式 云手 第十一式 单鞭 第五组 第十二式 高探马 第十三式 右蹬脚 第十四式 双峰贯耳 第十五式 转身左蹬脚 第六组 第十六式 左下势独立 第十七式 右下势独立 第七组 第十八式 左右穿梭 第十九式 海底针 第二十式 闪通臂 第八组 第二十一式 转身搬拦捶 第二十二式 如封似闭 第二十三式 十字手 第二十四式 收势 第四部分 42式太极拳竞赛套路 第一式 起势 第二式 右揽雀尾 第三式 左单鞭 第四式 提手 第五式 白鹤亮翅 第六式 搂膝拗步 第七式 撇身捶 第八式 捋挤势 第九式 进步搬拦捶 第十式 如封似闭 第十一式 开合手 第十二式 右单鞭 第十三式 肘底捶 第十四式 转身推掌 第十五式 玉女穿梭 第十六式 右左蹬脚 第十七式 掩手肱捶 第十八式 野马分鬃 第十九式 云手 第二十式 独立打虎 第二十一式 右分脚 第二十二式 双峰贯耳 第二十三式 左分脚 第二十四式 转身拍脚 第二十五式 进步栽捶 第二十六式 斜飞势 第二十七式 单鞭下势 第二十八式 金鸡独立 第二十九式 退步穿掌 第三十式 虚步压掌 第三十一式 独立托掌 第三十二式 马步靠 第三十三式 转身大捋 第三十四式 歇步擒打 第三十五式 穿掌下势 第三十六式 上步七星 第三十七式 退步跨虎 第三十八式 转身摆莲 第三十九式 弯弓射虎 第四十式 左揽雀尾 第四十一式 十字手 第四十二式 收势 附 24式太极拳动作路线是一团 42式太极拳竞赛套路动作路线示意图 太极拳论（武禹襄）

章节摘录

第一部分太极拳的主要特点 一、轻松柔和 太极拳的架式比较平稳舒展，动作要求不僵不拘，符合人体的生理习惯，并且一般说来，没有忽高忽落的明显变化和激烈的跳跃动作。所以，练习一两遍之后，虽然感到身上微微出汗，但很少发生气喘，练拳之后给人以轻松愉快之感。由于太极拳的这个特点，因而不同年龄、性别和体质的人，都可以练习，尤其对体弱和患有某些慢性疾病的人，更是一种较好的体疗手段。

二、连贯均匀 整套太极拳动作，从“起势”到“收势”，不论动作的虚实变化还是姿势的过渡转换，都是紧密衔接、连贯一气的，看不出有明显停顿的地方。整套动作演练起来，速度均匀，前后贯串，好像行云流水，绵绵不断。

三、圆活自然 太极拳的动作不同于其他拳术，它要求上肢动作处处带有弧形，避免直来直往，这是符合人体各关节自然弯曲状态的。通过弧形活动进行锻炼，有利于动作的圆活自然，体现出柔和的特点，能使身体各部分得到均匀地锻炼。

<<看图学太极拳>>

编辑推荐

《看图学太极拳（汉英对照）》内容为：在21世纪，人们一定会看到太极拳文化在全世界的迅速传播与蓬勃发展，这是中华民族对人类健康事业的伟大贡献。

24式太极拳是太极拳爱好者的入门课程，42式太极拳是太极拳爱好者的提高课程，由入门到提高，步步由名师示范、指导。

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>