

<<24式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<24式太极拳>>

13位ISBN编号：9787533531089

10位ISBN编号：7533531086

出版时间：2008-2

出版时间：福建科技

作者：鄢行辉

页数：163

字数：128000

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>

## <<24式太极拳>>

### 内容概要

本书从24式太极拳的套路演练、健身方法、技击要领三个方面进行了详尽的介绍，特别是应用太极拳对各类病患进行防治的方法作了针对性较强的说明。

书中所介绍的太极拳健身法及技击法是笔者在总结历代太极拳名家健身及实战经验基础上，结合现代太极拳的研究成果，通过精心设计、编排而成的，其内容科学实用、简单易学，是广大太极拳爱好者及初学者的指导性工具书，也是即将推出的《42式太极拳健身与技击》一书的基础篇。

## <<24式太极拳>>

### 作者简介

鄢行辉，法名释永辉，福建中医学院副教授，国际武术散手道联盟科技委员会主任，国际级武术裁判，少林鹰派第三代传人。

鄢行辉自幼崇医尚武，耳濡目染养生之道，随名师系统学习传统武学及民间医术；在北京读大学期间接受正规的武学与中医的教育，系统研修传统太极拳学与

## &lt;&lt;24式太极拳&gt;&gt;

## 书籍目录

一、概述 (一) 24式左坡拳健身的奥秘 1. 24式太极拳健身的特点 2. 24式太极拳保健疗法的适应证 3. 太极拳锻炼的三个主要阶段 4. 24式太极拳习练须知 5. 内功修炼 (二) 24式太极拳基本要领 1. 虚领顶劲 2. 气沉丹田 3. 含胸拔背 4. 松腰敛臀 5. 圆裆松胯 6. 尾闾中正 7. 沉肩坠肘 8. 舒指坐腕 (三) 24式太极拳基本技术 1. 手型 2. 手 3. 步型 4. 步法 5. 腿法 6. 身型 7. 身法 8. 眼法 9. 呼吸二、24式太极拳套路演练 (一) 第一段 1. 预备势与起势 2. 左右野马分鬃 3. 白鹤亮翅 4. 左右搂膝拗步 5. 手挥琵琶 6. 左右倒卷肱 (二) 第二段 7. 左揽雀尾 8. 右揽雀尾 9. 单鞭 10. 云手 11. 单鞭 12. 高探马 (三) 第三段 13. 右蹬脚 14. 双峰贯耳 15. 左蹬脚 16. 左下势独立 17. 右下势独立 18. 左右穿梭 (四) 第四段 19. 海底针 20. 闪通臂 21. 转身搬拦捶 22. 如封似闭 23. 十字手 24. 收势三、24式太极拳健身法 (一) 起势健身法 (二) 野马分鬃健身法 (三) 白鹤亮翅健身法 (四) 搂膝拗步健身法 (五) 手挥琵琶健身法 (六) 倒卷肱健身法 (七) 揽雀尾健身法 (八) 单鞭健身法 (九) 云手健身法 (十) 高探马健身法 (十一) 左右蹬腿健身法 (十二) 双峰贯耳健身法 (十三) 下式独立健身法 (十四) 玉女穿梭健身法 (十五) 海底针健身法 (十六) 闪通臂健身法 (十七) 搬拦捶健身法 (十八) 如封似闭健身法 (十九) 十字手健身法 (二十) 收势健身法四、24式太极拳技击法附录一、经络走向及主要治疗、保健穴位 二、头、颈、面部穴位 三、上肢经穴 四、下肢经穴 五、胸腹部经穴 六、背部经穴参考文献

<<24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>