

<<张三丰原式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<张三丰原式太极拳>>

13位ISBN编号：9787535765581

10位ISBN编号：7535765580

出版时间：2011-1

出版时间：湖南科技

作者：陈钟华//谢潇

页数：186

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>

<<张三丰原式太极拳>>

内容概要

张三丰原式太极拳，由太极拳祖师、明朝武当山著名道士张三丰所创。此拳只在道门内流传，因而民间知之甚少。后人所练各门各派之太极，皆由此原式太极拳演变和升华而来。本书的出版，旨在挖掘和传承武术瑰宝，再现其迷人的灿烂光芒。

<<张三丰原式太极拳>>

作者简介

谢潇

女，1986年生，1999年开始习练太极拳，2001年在全国青少年武术锦标赛上获得第二名，晋级为国家一级武术运动员；2002年就读于湖南师范大学体育学院，2004年至2005年相继获得全国大学生武术锦标赛女子各式(传统)太极拳第一名、太极剑第二名、太极拳(自选)第三名，晋级国家一级武术裁判，武术五段。

于第25届世界大学生运动会上，谢潇与两名校友联手，又获跆拳道品势团体第二名。

<<张三丰原式太极拳>>

书籍目录

第一章 张三丰原式太极拳的源起及传承第二章 张三丰原式太极拳的发展第三章 张三丰其人第四章 张三丰原式太极拳简介第五章 张三丰原式太极拳练习要领第六章 张三丰原式太极拳基本功法第七章 张三丰原式太极拳拳谱及动作图第八章 太极拳名家经典拳论

<<张三丰原式太极拳>>

章节摘录

版权页：插图： 实步。

即虚步之反，最要之姿势，为腿弯不可伸直。

如果不这样，则全身重量偏于骨骼之支撑，不但有形势不稳与变换不灵等弊病，且肌肉部分因此减少锻炼亦非生理所宜也。

(6) 轻灵。

《行功心解》：“迈步如猫行，运劲如抽丝。

”求轻灵之法，最重要者为一“慢”字。

(7) 上下相随。

即手动时，腰腿脚均宜随之而动，最忌自相牵掣，眼珠虽不必过于转动，眼神则不可不时时贯注。

太极拳论：“其根在脚”《行功心解说》：“一动无有不动”，皆指此而言也。

(8) 内外相合。

此系指调息功夫而言，人之呼吸最与动作有关，故姿势之开合，当与呼吸之出入息息相通，方为合法。

所谓呼吸者，非单指肺呼吸而言，须利用腹式呼吸法，方能尽其妙用。

盖鼓荡丹田之气，本为修养精神之要诀。

且与变换人体重心有密切之关系，尤为技击家之所必知。

太极拳论“气宜鼓荡”及《行功心解》“以气运身”句皆指此而言。

(9) 虚静。

此为太极拳第三步工夫，乃太极拳最精微处，非稍有根抵者殊难领会。

纯是用意不用力之功夫，当于无形中求也，虚静者，即实中求虚，动中求静也。

太极拳开式时日由静而动，收式时日由动而静，今则式式之中，处处皆当作由动而静，务使一切姿势，皆有动即是静，静即是动之意。

故谓之动中求静。

此种练法，与心理作用最有关系。

<<张三丰原式太极拳>>

媒体关注与评论

太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。

动之则分，静之则合。

无过不及，随屈就伸。

人刚我柔谓之走，我顺人背谓之黏。

动急则急应，动缓则缓随。

号变化万端，而理为一贯。

由著熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。

然非用力之久，不能豁然贯通焉。

——王宗岳述张三丰祖师遗论

<<张三丰原式太极拳>>

编辑推荐

《张三丰原式太极拳》是由湖南科学技术出版社出版的。

<<张三丰原式太极拳>>

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>