

<<太极运动真诠>>

图书基本信息

书名：<<太极运动真诠>>

13位ISBN编号：9787535950956

10位ISBN编号：7535950957

出版时间：1970-1

出版时间：广东科技

作者：薛安日

页数：324

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>

<<太极运动真诠>>

前言

太极拳发展到今天，已具备两重性：从武术研究方面去看，着重于技法、功架和技击作用；而体育保健则重视其形、神、意、气及其对生理、病理的影响。

对这些方面问题的探讨，都牵涉到太极拳运动的基本要领和运动特点。

脱离了太极拳的运动形式、特点和锻炼要求，是无法谈它的保健、防治作用的。

太极拳是一种意识、呼吸与动作三者紧密结合的运动形式，这样一种全身运动，对人体健康所起的保健和防、治疾病作用，也是整体性的，不是某一动作的出现即足以对某种疾病或某脏腑功能失常起作用。

笔者从中西医学观点介绍太极拳的健身防病机理并特别提出三个预见性观点，希望引起学术界的重视：
： 研究太极拳保健机理应立足于“整体观”，作为“防重于治”的手段，充实预防医学的内容；
太极拳运动是对冠心病标本兼治的非药物性的“活血祛瘀法”；
太极拳运动在糖尿病的防治方面将起到积极的辅助治疗作用。

因此值得深入研究，并应在临床中广泛宣传应用。

（一）太极拳与神经中枢系统人体的生活机能从内因来说是通过神经调节和体液调节（包括内分泌）以及两者间互相平衡、协调来支持。

太极拳运动要高度集中精神，务求“心静”，对中枢神经系统起着调整和良性抑制作用。

<<太极运动真诠>>

内容概要

太极拳发展到今天，已具备两重性：从武术研究方面去看，着重于技法、功架和技击作用；而体育保健则重视其形、神、意、气及其对生理、病理的影响。

对这些方面问题的探讨，都牵涉到太极拳运动的基本要领和运动特点。

脱离了太极拳的运动形式、特点和锻炼要求，是无法谈它的保健、防治作用的。

太极拳是一种意识、呼吸与动作三者紧密结合的运动形式，这样一种全身运动，对人体健康所起的保健和防、治疾病作用，也是整体性的，不是某一动作的出现即足以对某种疾病或某脏腑功能失常起作用。

<<太极运动真诠>>

作者简介

薛安日，执业中医师，国家级社会体育指导员。

广州市体育局正处级退休干部。

四维拳械系列运动套路（四维拳、剑、扇、刀、杆）创编者。

在职期间曾兼任广州市总工会第十四届委员会副主任，广东省运动医学学会委员，广东省中医学学会气功研究会理事、顾问，广东省武术协会委员，广州市武术馆馆长，广州市武术协会常务副主席，广州市武术专项领导小组组长，广州市体育科学学会常务理事兼保健体育分会主任，广州市太极拳研究会副会长、顾问，广州市形意拳会名誉会长等社会职务。

<<太极运动真诠>>

书籍目录

第1章 寻根一、太极拳产生的传说（一）三丰说（二）王宗岳、蒋发说（三）陈王廷说（四）杂说二、太极拳承传关系图三、太极拳产生之我见第2章 溯源一、现代太极拳与戚继光三十二路拳经的亲缘关系（一）戚继光三十二路拳经简介（二）架式名称类比二、戚氏三十二路拳经编演及套路图解第3章 述流一、各式流派太极拳概述二、陈式太极拳的特点及演练要领（一）架式特点（二）演练要领三、杨式太极拳的特点及演练要领（一）架式特点（二）演练要领四、吴式太极拳的特点及演练要领（一）架式特点（二）演练要领五、武式太极拳的特点及演练要领（一）架式特点（二）演练要领六、孙式太极拳的特点及演练要领（一）架式特点（二）演练要领七、四维拳的特点及其演练要领（一）架式特点（二）演练要领第4章 释义一、“太极”及“太极拳”释名（一）太极（二）太极拳二、“八门五步”解三、“意、气、劲”解（一）“气”为神经功能作用（二）“气”为气势（三）“气”为呼吸气息四、《太极拳论》释义五、《十三势行功心解》释义六、《十三势行功歌诀》释义七、《太极平准腰顶解》释义八、《四字秘诀》释义九、《打手歌》释义十、《身形腰顶》释义十一、《太极圈》释义十二、《太极轻重浮沉解》释义十三、《太极尺寸分毫解》释义十四、《太极拳运动三字经》释义第5章 学练一、入门引路须口授（一）筑基（二）《功力太极拳》套路简介（三）套路教材的选择（四）搭架二、功夫无息法自修（一）先求开展，后求紧凑（二）虚其心，实其足（三）计划练功三、练拳不练功，到老一场空（一）站桩与走架的重要性（二）推手训练（三）器械练习四、配乐练习之是与非（一）配乐有利于集体演练出效果（二）配乐曲的选择（三）配乐无益于个人技艺提高第6章 承传一、师承（一）生品师德（二）一专多能二、授业（一）学而优则教（二）普及与提高第7章 击技一、太极拳技击特点（一）柔化的应用（二）静以待动（三）彼微动，则己先动二、四正手与四隅手三、踢打摔拿与抓拿节闭第8章 竞赛一、竞赛的意义与组织（一）意义（二）组织二、群体太极拳比赛的评判（一）裁判员素质与培训（二）竞赛规程和评判规则的设计（三）如何当个优秀裁判员四、太极拳械比赛的欣赏（一）集体比赛（二）个人拳术比赛（三）个人器械比赛第9章 运动损伤的防治一、可能出现的疲劳与损伤（一）踝（二）膝（三）腰二、损伤可以预防（一）热身运动（二）动作正确（三）场地选择（四）整理运动三、劳损自我疗法（一）手法按摩（二）药物熏洗（三）物理疗法附录 怎样练简化太极拳参考文献

<<太极运动真诠>>

章节摘录

插图：太极拳运动是中国文化宝库里的瑰宝，它是国粹之一的武术中重要组成部分，它是中国人保健、养生和防治疾病的一种重要手段。

它又是群众体育中最具集体表演性的一项技艺；近二三十年来凡大型群体表演，如运动会的开幕式、庆祝亚运会在我国举行、庆祝申奥成功等都离不开千人、万人的集体太极拳表演。

然而，人们很少寻思它的根源和演变过程。

过去有些人为了彰显它的文化底蕴，从理论的层面上主观臆度其产生的依据，生搬硬套将它与《易经》、《河图洛书》及周子《太极图说》联系起来，认为太极拳是实践这些哲理的运动，太极拳的根在太极图——宋代理学家周敦颐（1017-1073）所作的《太极图说》。

20世纪20年代初，武术大家孙禄堂先生也曾说过：“元顺帝时，张三丰先生……遵前二经之义，用周子太极图之形，取河图之理，先后易之数，顺其理之自然，作太极拳术，阐明养生之妙。

”然而，是否真的由张三丰创太极拳？

有待探讨。

与孙先生同时代的北京体育研究社创建人许禹生先生则认为：“考拳术之由来，盖出于古之导引术。

……就着势言之，太极拳无异于各家拳术……势势之中，着着之内均含一圈形，故假借太极之理以说明之。

而以阴阳、动静、刚柔、进退等喻其作用焉，非如世俗卜筮迷信者所谓太极也。

现在科学昌明，后之学者，若以几何、重学等理说明之，而不沾于易象，则所深望也！

”这是重科哲、反玄学的较为实在的学理。

我们的确没有找到证据足以说明传说中的太极拳的始创者是一位精通理学、熟读《周易》，按着《太极图说》的理论去创编太极拳的。

<<太极运动真诠>>

编辑推荐

《太极运动真诠:学太极拳必读》：民族传统体育运动系列

<<太极运动真诠>>

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>