

<<图释详解24式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<图释详解24式太极拳>>

13位ISBN编号：9787807405245

10位ISBN编号：7807405244

出版时间：2010-10

出版时间：上海文化

作者：庄亚军

页数：222

字数：228000

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>

## <<图释详解24式太极拳>>

### 前言

太极拳是中国武术众多拳种中重要的一种，它的重要性在于在国内外的传播十分广泛，尤其在国外，人们甚至将它与其上位概念——武术等量其观了。

目前，已有150多个国家和地区在不同程度地开展太极拳运动。

另一个原因在于太极拳独特的运动形式，不仅迥然区别于西方的运动项目，也不同于武术中大多数其他拳种。

它的运动徐缓轻柔却绵里藏针，圆恬连贯却不失沉着，意领神随却动中寓静。

有人把它看作一种有氧运动，其实何止如此，它更是一种身心并练、内外兼修的特殊运动。

恬淡虚无，松静自然，对人的身心健康、修身养性十分有益，难怪一位著名的肿瘤医学专家将其列入抗癌处方之中，认为可以调变机体、控制发展、带瘤生存。

近几年中，人们对太极拳运动的生理学观察，取得了不小的进展，尤其在心血管系统、神经系统、免疫系统、运动功能系统方面做了大量测试研究，美国有学者还专门研究了太极拳对老年人防摔倒的机制作用。

毫无疑问，太极拳给人的生理健康带来了福音。

我更看重它在心理领域，对人的精神情感所产生的调节作用。

太极拳松静自然，顺随天机，“身外一大太极，身内一小太极”，可谓天人合一。

在大自然中习练，不仅可以排遣杂念，还能与大自然静静地交流，陶然忘机，使精神有如禅一般超然，心旷神怡，对人的精神十分有益，不失为一种与自然和谐的生态型运动。

## <<图释详解24式太极拳>>

### 内容概要

由于动作不规范，练习方法不正确，本为强身健体而练太极拳，结果却反受其害的现象，在太极拳练习者中并不少见。

本书根据作者多年来的太极拳教学研究、心得体会和各地观察记录的“纠偏笔记”编写而成，有针对性地找出普通爱好者练习中的常见错误和修炼要点，配以详细的动作步骤图，简单易学，能让读者更加清晰、规范地学习和掌握24式太极拳动作的精髓与细节，达到健身功效。

我国著名的武术大师，国务院学位委员会体育学科组成员、教育部高等院校教学指导委员会委员、中国武术九段、上海体育学院博士生导师邱丕相教授作序推荐。

## <<图释详解24式太极拳>>

### 作者简介

庄亚军，汉族，1962年9月出生干苏北小城沐阳县。

由于自幼喜文好武，干1970年入选江苏省南京体育学院青训队。

至此，正式步入“武行”，并开始接受正规而又系统的武术专业训练。

1979年7月考入南京师范学院(现为南京师范大学)体育系学习，1983年7月~1988年7月在苏北重镇淮安，任职于淮阴师范专科学校(现为淮阴师范学院)体育系。

期间，正是人生的转折期，也正是个人从“学”到“教”、到“做”，再到“学”的一个转变过程，对于后来人生的发展与提高，起到了非常大的作用。

1988年7月2003年1月在南京工业大学体育部工作。

1996年晋升为副教授。

为武术国家级裁判，中国体育科学学会会员。

多年来致力于武术的教学、训练与理论研究，并有多篇论文发表，多部专著出版。

2003年1月移居美国，致力于传播中国的太极文化。

2005年5月至今任职于美国路易斯安娜州立大学运动机能学系，从事太极拳的教学与太极疗法的科研工作，其教学与研究成果多次被报纸、杂志、电视新闻所报道。

## &lt;&lt;图释详解24式太极拳&gt;&gt;

## 书籍目录

序(邱丕相)前言本书导读 一、关于“拳式名称释义” 二、关于“动作简要说明” 三、关于“动作教学详解” 第1章 24式太极拳套路的成拳由来 一、24式太极拳套路简介 二、24式太极拳拳式名称及分解提示 第2章 24式太极拳动作教学详解 一、关于图解、文字叙述中的几点说明 二、各组动作路线方向图 三、各个动作教学详解 预备势(无极桩) 第一组 第一式 起势 第二式 左右野马分鬃 第三式 白鹤亮翅 第一组连续动作图解 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 第二组连续动作图解 第三组 第七式 左揽雀尾 第八式 右揽雀尾 第三组连续动作图解 第四组 第九式 单鞭 第十式 云手 第十一式 单鞭 第四组连续动作图解 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 第五组连续动作图解 第六组 第十六式 左下势独立 第十七式 右下势独立 第六组连续动作图解 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 第七组连续动作图解 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 第八组连续动作图解参考文献附录 主要人物谱后记

## <<图释详解24式太极拳>>

### 章节摘录

插图：(2)“眼法”在行功中的主要特点和要求太极拳之“眼法”，是指眼睛的视野范围，通常我们称之为“眼神”，即眼睛在行功中的变化神态。

拳谚说：“眼为心之苗”，“眼有监察之精”，就是指眼睛的变化能够反映出人在运动中的“心志”活动，它也是体现“精气神”好坏的指标。

太极拳练习中，其动作的内涵都具有特定的攻防意识，通常来说，一手为进攻动作，一手必为防守动作，如此才能阴阳交替，互为其根。

因此，在行功中，“神要聚于眼”，我意欲向何处，眼神就须先直射何处，周身也应该随之而去。一转眼则周身全转，视静犹动，视动犹静，这就是所谓的“眼随手动，眼随势变，目随势注”。

“眼随手动”，“眼随势变”，是指动作处于换势时的一种表现形式，为动态。

讲究的是“意发于心，而神传于眼”，这样，目光才具有“心志”活动的内涵。

行功中，两眼要时时处处与手法、步法、身法等协调配合。

无论是前观、后睇，远眺、近睽，还是左顾、右盼的眼神都应随着动作和拳势的变化而变化。

换句话说，眼神始终应追随动作中的主要手型和运动的方向，而做相应的变化。

“意动神随”和“势动身随”相结合，神态要自然，精神要贯注，思想要集中。

切不可造成神态松懈、呆板斜视或故作姿态之状。

## <<图释详解24式太极拳>>

### 后记

有幸得益于上海体育学院武术博士生导师、中国著名太极拳专家邱丕相教授为本书作序，此为拙书增添许多亮点。

实质上，后学在国内也多次亲聆邱老师对于中国武学、中国传统太极拳理法的阐释教诲，深得其理，并为之实践。

这还得益于多次参与由国家武术院主办的武术高级研习班的学习，得益于教授、专家们的尽心讲习；得益于前人和太极拳前辈留下的宝贵资料；得益于在美国从事太极拳教学、研究的经历，以及许多朋友、学生的大力支持，家人的鼓励，不然，后学也写不出这本书。

所以，在本书出版之际，对于诸多曾经帮助过或支持过我的老师、朋友和学生表示衷心的感谢。

我还要特别感谢李立博士、教授提供给我的研究空间以及在我写作前前后后的诸多支持与帮助。

胡元新博士对本书的整体框架提出了许多富于建设性的建议，并帮助校对文字，检查标点符号的正确与否。

刘宝柱博士、罗一昕博士对本书的图片等提供了积极的帮助。

此份情怀，铭记在心。

我还要感谢上海文化出版社的热情帮助，社长陈鸣华先生对本书提出了诸多的宝贵意见。

责任编辑为本书的筹划和审阅付出了辛勤的劳动，所有这些都为本书如期出版，提供了积极的平台。

本书努力吸收了太极拳界的有关研究成果，限于篇幅，行文中可能未有一一注明，在此表示歉意，并表示衷心感谢。

由于水平及能力所限，书中可能存在着一些问题和不足，不当之处，敬请读者不吝赐教，以便笔者能够及时得以修正和改进，以期更加接近读者心中的目标。

## <<图释详解24式太极拳>>

### 编辑推荐

《图释详解24式太极拳(纠偏手记)》：特别指出练习中的常见错误和修炼要点，避免误入歧途。

深入浅出、趣言不烦的文字解说，循序渐进、规范细致的动作展示。

当今世界上流传最广、练习人数最多、应用于医疗研究最普遍的太极拳套路。

拳式名称释义动作简要说明。

动作教学详解本势要点总结。

自古拳学三大用，健身防身祛病痛。

24式太极拳又称为“简化太极拳”，是1956年由国家体委组织国内外著名太极拳专家、学者，在保留杨氏太极拳技术特点及基本规格、要求的基础上，精选24个具有代表性的主要技术内容，重新编排而成。

其突破了传统套路的固有程序和模式，对传统套路中难度较大的动作和过多重复的动作进行了一定量的删减和重组，并遵循动作结构由简到繁、由易到难的教学原则，由浅入深、循序渐进，使学习者便于学习，易练、易记，已成为当今世界上流传最广、练习人数最多、应用于医疗研究最普遍的太极拳套路。



<<图释详解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>