

<<论太极拳>>

图书基本信息

书名：<<论太极拳>>

13位ISBN编号：9787810517577

10位ISBN编号：7810517570

出版时间：2007-3

出版时间：北京体育大学出版社

作者：张肇平

页数：282

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>

<<论太极拳>>

前言

台湾太极拳国际联盟会主席张肇平先生长期为太极拳奉献心智，精勤研究太极拳，不遗余力。多年来张先生数次率团来大陆，研讨太极拳技击理论，进行海峡两岸文化交流。他说太极拳及传统武术来大陆是一种回归，来武当更是归根认祖，武术的最高境界就是武合于道。太极拳具有一种独特的东方魅力，是综合技术道法、知行合一、天人合一的最上乘的一种拳术。

<<论太极拳>>

内容概要

太极拳系中国武术之一种，是中华民族文化之瑰宝。

为了发扬光大中华武学，编者编写了这本文集。

书中分别从论敬、论静、论定、论慢、论匀、论柔、论圆、论松、论整、论呼吸、再论呼吸、论形开气合、论开与合、论意、论形等诸方面对太极拳进行的探讨和研究。

<<论太极拳>>

作者简介

张肇平，字宇光，道号悟静，1922年12月16日生，江西省武宁县人。
国立安徽大学法律系毕业，曾任台湾大学研究员、教授等职，现为台湾太极拳国际联盟会主席。

1931年从朱长龙师父学长拳，旋从朱学松师父习长拳及各种兵械。
1959年因气胸手术，身体极度衰弱，经介绍拜五绝老人郑曼青大师习简易太极拳三十七式，两年后健康逐渐恢复。
1970年经太极老人韩振声先生介绍拜昆仑老人刘培中大师习仙宗玄门与道公拳。
1976年又经石为开先生介绍拜章文明大师习杨式太极拳。
1977年参与研编“太极拳图解六十四式”。
1970年开始，经常著文在报章杂志刊出，其著作有《论太极拳》、《论太极拳续篇》、《太极拳十三势》、《太极拳语录》、《道功拳法精解》、《太极拳与老子道德经》、《太极拳与易经》、《太极拳谱图解六十四式释义》、《两岸太极拳访问交流纪实》等书。

曾多次率团到中国大陆各地进行太极拳交流活动，并先后率团访问荷兰、比利时、德国、捷克、奥地利、英国、新加坡等国家，为太极拳的发展作出了杰出的奉献。
特别是20世纪90年代以来，张肇平先生在总结前人与众多派太极拳的基础上，创立了自成体系的“张氏太极拳学”，为中华太极拳又增添了一枝新的奇葩。
张肇平先生提出了“自康康人，自乐乐人”的健身口号，希望世界人民均能享有美满健康的幸福人生。

<<论太极拳>>

书籍目录

论敬论静论定论慢论匀论柔论圆论松论整论呼吸再论呼吸论形开气合论开与合论意念论形浅谈“三尖”
试论“三弓”论“三关”论目视指尖论动与不动论身法论手法论眼法论步法论碾步论太极拳之“着”
论太极拳之形论“中”论力论神论气论虚实论气沉丹田论揽雀尾论太极捶太极拳是内功拳吗太极拳是
最好的全民运动太极拳是治疗时代病的最好运动

<<论太极拳>>

章节摘录

太极拳经义论“意”的地方很多，比如武当张三丰祖师遗著：“其根在脚，发于腿，主宰在腰，形乎手指。

由脚而腿而腰总需完整一气，向前退后，乃得机得势，有不得机不得势处身便散乱，其病必于腰腿求之。

”“上下前后左右皆然，凡此皆是意，不在外面。

”“如意欲向上，即寓下意。

若将物掀起，而加以挫之之意，斯其根自断，乃坏之速而无疑。

”王宗岳先生《十三势行功心解》：“精神能提得起，则无迟重之虞，所谓顶头悬也；意气需换得灵，乃有圆活之趣，所谓变换虚实也。

”“心如令，气如旗，腰为纛。

先求开展，后求紧凑，乃可臻于慎密矣。

”又曰（此似为后人得王氏之口诀而续记）：“先在心，后在身，腹松净，气敛入骨，神舒体静，刻刻存心。

”又曰：“彼不动，我不动，彼微动，我先动，似松非松，将展未展，劲断意不断。

”“全身意在精神不在气，在气则滞，有气者无力，无气者纯刚。

”

<<论太极拳>>

编辑推荐

依据《论太极拳》有志练习与研究拳术者，循是求之，必可获相当之助益。

<<论太极拳>>

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>