

<<锦太极拳>>

图书基本信息

书名：<<锦太极拳>>

13位ISBN编号：9787811379006

10位ISBN编号：7811379007

出版时间：2012-3

出版时间：苏州大学出版社

作者：顾杰

页数：243

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>

<<锦太极拳>>

内容概要

练太极松沉吐纳功可取得松沉、平衡、气腾的功能，因而达到延年益寿、祛病健身的效果。

锦太极拳是紧凑的杨式太极拳，适合于室内外行拳走架。
拳架舒展大方，寓刚于柔，易学耐练，老少皆宜。
呼吸与招式同步，内蠕外动，事半功倍。

太极拳是练就的弹簧功。
太极弹簧用于探测对方的攻势则灵敏有效，用于防护则柔韧沉稳，用于攻击则发放有章。
太极拳的战略原则是沾连粘随，战术原则是五步八法，这些原则都符合力学原理。

<<锦太极拳>>

作者简介

顾杰，首届苏州大学物理系硕士，留美机械硕士和制造博士。
现于通用汽车公司任职。

太极拳是作者挚爱，其多年义务教学，悉心研究太极拳理论，时有论文发表于《太极》杂志。
现与太太李薇倩及儿女定居于美国密歇根州。

<<锦太极拳>>

书籍目录

前言

第一章 太极松沉吐纳功

第一节 太极松沉吐纳功的五套功法

第二节 松沉要领

第三节 松静桩

第四节 关节功

第五节 韧带功

第六节 平衡功

第七节 马步桩

第二章 锦太极拳

第一节 太极拳的养生效果

第二节 锦太极拳的手型及步型

第三节 锦太极拳的招式名称及图解

第四节 意念与攻防含义

第五节 胸的含展及太极拳的全身运动

.....

第三章 太极拳的力学原理

参考文献

<<锦太极拳>>

章节摘录

先要有运动的意向，即意念。
 运动前要探知去向，用视觉、听觉、触觉、嗅觉来找出运动的方向。
 盲人走路不便，是因为他们缺少视觉。
 太极拳的运步只有在意念指导下，在感觉探知下，步法才能准确实现。
 步法是要做的事情。
 前进、后退、左移、右行指出打太极拳要有向任何方向运动的功能。
 中定是说在定位时和运动中都要稳定。
 所以，中定不仅是对于定式步型--例如弓步、马步而言的，更应贯彻于前进、后退、左移、右行的步法中。
 眼法是太极拳的“神”，在运动前、运动中和到位后都要眼观六路、耳听八方。
 前视、后感、左顾、右盼和环觉是感觉相应于前进、后退、左移、右行和中定的主要方向。
 意念是指导，为了前攻、退打、左击、右发和中稳才去做前进、后退、左移、右行和中定。
 攻、打、击、发都是攻击倾向强的词。
 但是，太极拳的弹簧劲示出了太极拳以守为攻的力学原理。
 因而表中攻、打、击、发的每一个词都包裹在防御之中。
 下面将逐一讨论五步的力学原理。
 下文对于每个步法都将先给出一个尽可能精简的定义，然后解释其含义或推广。

1.前进 “前进”是意欲攻防地感顾对方的稳定前行。
 对手常常位于前方。
 我方要向前方正面防御，或进攻或要套住对方。
 眼神主视对方，兼顾左右。
 移动时，轻轻提起一脚，重心保持在另一脚，提起之脚前伸，轻轻落地，然后重心移动到位。
 现以杨式太极拳的搂膝拗步中的前进为例来分析一下。
 起始位置的步型是右宽弓步（图3-4-29）。
 为叙述方便，我们把坐标系原点设于起始左脚中，该步向东行。
 进步分几个部分进行：坐左腿，重心移向左脚，右脚尖离地外撇（图3-4-29至图3-4-30）；右脚踏实，重心移到右脚，左脚跟离地（图34-30至图34-31）；左脚轻轻提起半拳高移动到右脚左侧（图34-31至图3-4-32）；左脚向左前方移动，左脚跟轻轻落地于右脚左一肩宽、前一步长处（图34-32至图34-33）；左腿前弓，重心移向左脚，左脚全掌着地（图3-33至图34-34）。
 起脚落脚时要轻，移脚过程中要稳。
 实现这些动作要领的力学原理是：任何时候都要保持重心位于支撑面内。
 图34-29、图3-4-30、图3-34是两脚支撑，稳定比较容易实现。
 图34-31中的左脚与地面间没有力，重心在右脚掌中，要站稳了右脚才提起左脚。
 图3-4-32中单脚支撑，实际上在图3-31到图34-32再到图3-33过程中都是单脚支撑，重心在右脚掌中，在运动左脚时要站稳右脚。
 图3-4-33中的重心在右脚掌中。
 左脚跟刚与地面接触时，左脚跟与地面间没有力，要在左脚着地后才开始移动重心。

.....

<<锦太极拳>>

编辑推荐

精练紧凑 寓刚于柔 易学耐练 老少皆宜 气意念波 养身延年 放松平衡
力学原理 弹簧功拥 寸劲长劲

<<锦太极拳>>

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>