

<<万人太极拳表演(VCD)>>

图书基本信息

书名：<<万人太极拳表演(VCD)>>

13位ISBN编号：9787880331035

10位ISBN编号：7880331034

出版时间：1900-01-01

出版时间：北京中体音像出版中心

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>

<<万人太极拳表演(VCD)>>

内容概要

太极拳作为拳术之一，早期曾称为“长拳”、“绵拳”、“十三势”、“软手”。至清朝乾隆年间（公元1736～1795年），山西武术家王宗岳著《太极拳论》，才确定了太极拳的名称。

“太极”一词源出《周易·系辞》，含有至高、至极、绝对、唯一的意思。

天地之间，世界之上，万物与机缘，无时无刻不在变化。

树木花草，山岳楼台，看似静止，无不在渐渐老化。

俗语说，只有“变”是不变的。

太极拳就是要把种种变化，在拳演练出来。

动静开合，刚柔快慢，上下左右，顺逆缠绕，忽隐忽现，虚虚实实，绵绵不断，周身一家，一动无有不动，显时气势充沛，隐时烟消云散，以意带力，到点融化于全身，做到劲断意不断，然后再轻轻启动，挥洒自如。

一意一念，一举一动，随心所欲，都在自我控制之中，以达到养生、防身的效果，这就是太极拳。

<<万人太极拳表演(VCD)>>

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>