

<<太极拳动力的科学>>

图书基本信息

书名：<<太极拳动力的科学>>

13位ISBN编号：9787309022902

10位ISBN编号：7309022904

出版时间：1999-08

出版时间：复旦大学出版社

作者：戴君强

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>

<<太极拳动力的科学>>

内容概要

内容提要

本书结合了力学、医学和心理学，运用三度空间的电脑绘图，将太极拳促进人体健康与激发人类潜能的原理，以科学的方式详加剖析，揭开了太极拳数百年来神秘面纱。

借人体重力与地球间的充分协调，配合精、气、神的协调动作，太极拳可使我们发出惊人的能量，健身防身。

太极拳要求端正的姿势，可确保脊椎的正常排列，使神经的传导无阻，内脏蠕动的空间合适，脑部的供血充足，明显提升我们的工作和读书效率。

<<太极拳动力的科学>>

作者简介

戴君强医师

经历太极拳大师郑曼青

第四代入室弟子、加拿大中

医学院讲师、加拿大中医师

公会会员、加拿大针灸医师

总会会员、“偏头痛与眩晕速

愈法”发明人、“颈椎病误诊

提摇辨治法”发明人、

“D.D.P.D.戴氏妇科脉诊”发

明人、“中医免疫疗法”倡议

人、“中医滚筒疗法”设计人、

美国“TAI - CHIMAGZINE”

专栏作家。

现任温哥华太极养生护

身会教师、加拿大卑斯省东

方医学中心负责人、温哥华

中医偏头痛研究中心负责人。

<<太极拳动力的科学>>

书籍目录

目录

自序

用一个故事指出，即使是年近七旬的老人，学得利用地球重力的特性后，短短两年，也能拥有超人般的力量，鼓舞一般大众学太极的心。

序

许多终生练习外家功夫的中外人士，近年来纷纷学起中国的太极拳。

即使是六段的柔道高手，也终于体会到比“柔”道更柔的武术——太极拳！

文中隐约告

诉大家，太极拳这中华民族的国粹，拥有一般拳术所没有的，即正直的脊椎与完全的放松。

前言

外国专栏作家的儿子，看见作家夫妇又慢又笨的太极拳，老是在一旁嘲笑，直到有一天他遇到一位太极高手，展现太极的神奇力量后，他的想法完全改变了，敬畏取代了轻视。

太极传说

简单说明太极拳的始末，指出张三丰应是其集大成者的无误，最后比较各种武术，说明太极的学习不受年龄限制，老而弥坚，求得“名”师，不如“明”师，必须能知而后行。

内家与外家劲力

用一张“看看我，听听我”的图片，指出太极拳让人显得和蔼可亲，看来与世无争一般。

气与脊椎的关系

说明脊椎是人体运动与感官神经的要道，人体一定要正直，身体器官才能正常运作，拥有良好的健康，太极拳正能提供这个帮助。

心灵力量

“我想我很好，所以我很好”，本章说明我们心灵的力量，往往可以成就很多奇迹，人的情绪平静安适，肌肉处于放松的状态，神经传导通畅无阻，自然会好。

二，如果我们在运动中，想像每个动作都像在水中游泳的话，会有什么现象产生，那就是品味空气的存在。

<<太极拳动力的科学>>

向地球借力量

可以说是太极拳圣经《太极拳谱》的现代版本，揭开了太极拳神秘力量的来源，也说明气功引起的一些现象，多属于心理的范畴。

太极拳的步法与身法

说明太极拳是唯一可以在日常生活中不知不觉地增进内力的高级健身法，最后用范例说明太极拳要求全身动作的一致性，表面上看都一样，实际上改变了我们平常“手舞足蹈”的观念，一切动作都从地表开始。

太极拳的体用分析

太极拳刚开始时只有十三势，如果学得它们的基本力量和运用，即使是一名纤柔的女性，也不必怕色狼的近身，本章就说明这十三势的基础力学与运用，即使不会打太极拳的招势，一样可以造就现代的女性张三丰。

（我曾与电影业界提到，或许是电视系列剧的好体裁。

）

腿法与击法的加速

太极拳的拳击和踢腿最大的特色，是以肩关节与髋关节为枢纽，整个肩臂和整个大、小腿荡出去。

速度

快，命中率高，可在笑谈中发动攻击。

太极剑劲

是拳的延伸，阐明太极剑也是上乘的武功，只要能充分向地球借力量，即使是身旁的洋伞，也是防身的利器。

文中更比较了日本剑道、西洋击剑，希望激励国人卫道的精神。

根

这是每个武者的梦与理想，如果不知其所以然，一辈子也学不好，知道其原理则马上就能有超人的根，即使许多人一起推，也不能移动我们半步，太奇妙了！

附录

问答集

参考书目

<<太极拳动力的科学>>

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>