

<<中国当代太极拳精论集>>

图书基本信息

书名：<<中国当代太极拳精论集>>

13位ISBN编号：9787500927976

10位ISBN编号：7500927975

出版时间：2005-10

出版时间：余功保 人民体育出版社 (2005-12出版)

作者：余功保

页数：514

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>

<<中国当代太极拳精论集>>

内容概要

太极拳是什么？

太极拳是一种灵魂性的东西，太极拳是一种武术，是一种养生方法，是一种修养术，是一种文化载体

。

要练好太极，深刻把握太极犬，需要深入挖掘太极拳的这几方面内涵。

本书为您提供发展太极的理论，全书内容分理法篇、功技篇、拳论解析篇、技击篇、健身篇、研究篇、网络篇，汇集了一些藏龙卧虎的太极拳人才，他们的实践、体悟、言谈、文章等。

<<中国当代太极拳精论集>>

书籍目录

理法篇首语脚踏实地练太极 余功保论太极拳的动静开合 阮纪正太极拳品 洪均生阴阳相济论 —— 关于陈式太极拳的十大关系 马虹杨式太极拳的性质、作用和练法 杨振铎陈式太极拳十三势解 蒋家骏 “气”与“灵”乃太极拳之本 陈固安怎样练好吴式太极拳 吴英华 马岳梁太极功夫三层九段论 姜智和式太极拳技理概述 和有禄太极拳精义 李雅轩顺是太极拳道境界修炼提高的基本途径 郑琛太极拳的轻重浮沉 刘晚苍通向太极态的三阶段 李士信“气宜鼓荡”论 何轶群试论太极拳的理论基础 陈明贤功技篇首语一举一动总关情 余功保练太极拳的体会 傅钟文太极拳的四种功 吴图南孙式太极拳的作用与练法 孙剑云陈式太极拳的练习步骤与方法 陈正雷太极拳的听劲、懂劲 钟振山练好太极剑的要诀 沈寿陈式太极拳技法谈 朱天才太极拳两手“相吸相系”析 张志俊太极拳的“内外相合” 翟维传“太极腰”的修炼 宛生太极拳的摸劲训练 王平松柔的本质 童旭东杨式太极拳之度 石月明传统太极拳的文练和武练 浦汉健太极拳的发力训练 李秒丰太极拳盘架子——以武演道 薛圣东陈式太极拳中的松和沉 冯志强太极拳的练习方法 王培生陈式太极拳的发劲 陈小旺武式太极拳的身法要领 刘积顺 拳论解析篇首语以今人的视野看古人的笔墨 余功保《太极拳论》解 顾留馨《十三势行功心解》探要 马伟焕武式太极拳论释疑 乔松茂动之则分 ——王宗岳《太极拳论》研习心得 祝大彤古典太极拳论注释 孟乃昌新解“敷盖对吞” 杨志英浅论“立如平准” 原宝山《授秘歌》中的太极原理 黄震寰简释“人体处处皆太极” 张楚全《拳经总歌》臆解 李和生 技击篇首语技击是不变的灵魂 余功保太极拳推手的十大阴阳关系 周家和大松大软 ——太极技击之必需 陈龙骧太极拳推手十大劲论 王西安太极拳的技击特点 姚继祖推手精义 汪永泉武派太极拳技击训练纪要 吴文翰太极拳技击十要 林泉宝 “法”和“劲”在推手中的运用 孙南馨太极拳推手的喂劲 李迪生太极拳推手的发放 孟正源谈太极拳推手中几个重要技法 杨金堂太极拳技击哲理探奥 夏涛 健身篇首语武以养生千古一拳 余功保以现代科技全面揭开 太极拳优化生命质量之奥秘 曹一民等论太极拳之以内养外 刘一隐试论太极拳与健康长寿 谢文德太极拳运动与中国医学 李璉太极拳养生文化考 郭志禹 研究篇首语解析阴阳 余功保太极拳简说 徐哲东中国太极拳对人的修心养性价值超论 邱丕相太极拳的心理轨迹 王资鑫太极探真 王英琦太极拳与书法艺术 张广海太极拳与修身 涂大春太极拳与道家“九一”真言 张章太极哲理与太极拳 旷文楠论太极拳在全民健身中的作用 崔永胜 网络篇首语太极拳的网络化生存 余功保经典时尚——与世界小姐关琦对话太极拳 易周太极拳修养之道浅识 源易碗喻——探讨太极拳的虚实体用 黄卫龙试论太极拳的技击要素 马国相太极拳的运动方法之我谈 费发洲后记

<<中国当代太极拳精论集>>

章节摘录

书摘动静是标示事物存在方式和基本属性的一对矛盾，用以描述事物在时空运动中的总体特征。在中国文化中，动静范畴是指事物的运动和静止，并具有多层次和多侧面的实际内涵。

首先，动静作为事物存在的两种形式或属性，是相依相分、不即不离的对立统一。

动是指事物自身所具有的能动变化性；静则是指事物自身所具有的质的稳定性。

其次，动静又指事物的变化和寂静状态，变化是指事物在运动过程中突破了原有规定性，或在向这种突破推进；寂静则是指事物“寂然不动”地维持其自身规定性，事物只有通过寂静才能呈现自身形态和特性，因而变化应表现于它的反面亦即寂静之中。

最后，动静还指事物的进程与归宿。

动是表现事物发展历程中过去、现在、未来的时态推演，静则表现这种时态推进中的终止间歇。

在中文里，“动”的本意是动作。

《说文》曰：“动，作也。”

”引申为发、为行、为感等义。

而“静”的本意则是不争，协调不争而心平性和，便是静的意思。

《说文》训静为审也。

《玉篇》训谋也，《广韵》训安也、和也，都是静的引申义。

古书每以静与靖通用。

靖，《说文》：“立，靖也。”

”靖，亭安也，义近。

体育运动首先表现为外在的人体动作空间位移以及内在的生理机能之间的协调配合活动。

这种以人的生理组织结构为基础的人体各生理组织结构之间的协调活动，其本质特点当然是动。

太极拳中的基本功、盘架子、器械和推手、散手等等，也无...不是动。

但这种动又不是别的什么“动”，而是人体各生理组织结构间协调一致的动；而这协调一致，从哲学上来讲便是一种平衡状态，亦即相对的静。

这相对的静同样是体育运动不可缺少的方面。

如果没有各种各样的平衡协调，任何体育运动都无法进行。

而且，任何体育运动的身体动作，又都有起止始终和间歇断续，不可能按原样永无休止地持续下去。

从这方面来说，静也是必要的。

所以，任何体育运动都是动和静的统一体，都是“动中有静、静中有动”的。

从空间角度说，有的是整体“动”、局部“静”，也有的是这一部分器官“动”，那一部分器官“静”；从时间角度说，有的是此一时“动”，彼一时“静”，有的则是此一时“静”、彼一时“动”；

从表现形式说，还有的是“似静犹动”，有的是“似动犹静”。

总之，动和静的各种形式的组合、连续与统一，构成了多种多样的体育运动动作、手段。

在体育运动中，动和静的地位是不相同的。

从总体上讲，动是绝对的、主导的，而静则是相对的、从属的。

但就每种运动的具体形态来说，其动静方式并不一致。

所以从其外在特征上讲，有的体育运动手段以“动”为主，有的则以“静”为主。

由此使得体育运动动作有动力型和静力型之分。

例如跑步、跳跃、球类等就属动力型；而外静内动的气功、桩功或各种平衡造型就属静力型。

研究动和静的对立统一，恰当地组合动和静并使之优化，是体育运动技术的重要内容。

<<中国当代太极拳精论集>>

编辑推荐

太极拳是什么？

太极拳是一种灵魂性的东西，太极拳是一种武术，是一种养生方法，是一种修养术，是一种文化载体。

要练好太极，深刻把握太极犬，需要深入挖掘太极拳的这几方面内涵。

本书为您提供发展太极的理论，全书内容分理法篇、功技篇、拳论解析篇、技击篇、健身篇、研究篇、网络篇，汇集了一些藏龙卧虎的太极拳人才，他们的实践、体悟、言谈、文章等。

<<中国当代太极拳精论集>>

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>