

<<登堂入室>>

图书基本信息

书名：<<登堂入室>>

13位ISBN编号：9787502226985

10位ISBN编号：7502226982

出版时间：2003-1

出版单位：原子能出版社

作者：中华武术杂志编辑部 编

页数：325

字数：648000

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>

## <<登堂入室>>

### 内容概要

荟萃太极拳答疑解惑专题，分类汇编，涉及太极拳理法的各个方面，包括了基本要领、基础知识、养生、技击、内功等，参与本书答疑的名拳师、专家60多位，许多都是国内外著名的太极大家。

本书凝聚高手们数十年的切身心得，所有问题来源于实践的产生和名家身体力行的体会，是太极拳登堂入室的宝典。

<<登堂入室>>

作者简介

本书由《中华武术》杂志主编。  
《中华武术》杂志为中国唯一国家级武术刊物，创刊于1982年，月刊。  
在海内外武术界有着巨大的影响力。  
其重要内容包括武术信息、武术知识、武术研究、太极拳课堂等。  
其作者队伍包括了上各流派的中国著名武术家。

## <<登堂入室>>

### 书籍目录

- 1.为什么说太极拳是圆的运动？
  - 2.什么是太极图？  
它在太极拳中是如何体现的？
  - 3.怎样才能练好太极拳？
  - 4.太极拳运动中的心理过程有什么特点？
  - 5.为什么说太极拳能健身？
  - 6.如何教好太极拳？
  - 7.太极拳起源到底在哪？
  - 8.什么是四两拨千斤？
  - 9.如何理解运动如九曲珠？
  - 10.如何练好太极拳的“柔劲”？
  - 11.如何实现太极拳的“灵”？
  - 12.什么是太极拳的弹簧劲？
  - 13.什么是“粘”？
  - 14.如何练习太极拳的粘劲？
  - 15.什么是丹田？
  - 16.什么是丹田内转？
  - 17.怎样达到气沉丹田？
  - 18.什么是“以柔克刚”？
  - 19.什么是“引进落空”？
  - 20.什么是“舍己从人”？
- 等等

## <<登堂入室>>

### 媒体关注与评论

书评为了充分挖掘20年各界的精华宝藏，发挥中华武术巨大的资源优势，为广大习武、研武者提供珍贵的学习资料，特地从中精选出版了《中华武术世纪精华》一书，全书共分三卷，《胜战天机——传统武术技击精华》、《内功举要——传统武术内功精华》、《登堂入室——太极拳疑难解》。本书既可作为习武研武的权威教程，又是可供珍藏的武学典要。

<<登堂入室>>

编辑推荐

为了充分挖掘20年各界的精华宝藏，发挥中华武术巨大的资源优势，为广大习武、研武者提供珍贵的学习资料，特地从中精选出版了《中华武术世纪精华》一书，全书共分三卷，《胜战天机——传统武术技击精华》、《内功举要——传统武术内功精华》、《登堂入室——太极拳疑难解》。本书既可作为习武研武的权威教程，又是可供珍藏的武学典要。

#### 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>