## <<太极拳太极剑入门与提高>>

#### 图书基本信息

书名: <<太极拳太极剑入门与提高>>

13位ISBN编号:9787508256214

10位ISBN编号:7508256212

出版时间:2009-5

出版时间:金盾出版社

作者:陈占奎

页数:234

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

## <<太极拳太极剑入门与提高>>

#### 内容概要

本书概述了太极拳、剑的锻炼价值,太极拳的特点与呼吸,太极拳的基本功;详细讲解了最受群众欢迎的简化24式太极拳和32式太极剑,并配有自学分步动作图解,以及统一标准的42式太极拳、剑竞赛套路与自学分步动作图解。

本书入门与提高相结合,内容丰富,语言通俗,教学简明,图文并茂,既是初学者自学入门的好教材,又是广大太极拳、剑爱好者深造提高的良师益友。

## <<太极拳太极剑入门与提高>>

#### 作者简介

陈占奎 1938年生,中国著名武术家、技击家、太极拳大师、国际级裁判。 1973年至今一直在北京大学执教。

作为武术家曾应邀赴俄罗斯、乌克兰、乌兹别克斯坦、匈牙利、德国、奥地利等国教授武术。 现任北大教授,兼任俄罗斯武术气功中心顾问,北京武协委员,北京技击研究会常

## <<太极拳太极剑入门与提高>>

#### 书籍目录

第一编 太极拳基本知识 一、太极拳的锻炼价值 (一)健身 (二)防身 (三)观赏 二、太极拳的主要特点 (一)全身放松 (二)缓慢柔和 (三)和谐完整 (四)连贯圆活 三、太极拳的呼吸 (一)自然呼吸法 (二)配合动作呼吸法 (三)腹式深呼吸法第二编 太极拳基本功 一、桩功 (一)无极桩 (二)混元桩 二、功力功 (一)立圆功及其发劲 (二)平圆功及其发劲第三编简化太极拳24式分步自学动作图解第四编 太极拳竞赛套路42式分步自学动作图解第五编 32式太极剑分步自学动作图解第六编 太极剑竞赛套路42式分步自学动作图解

### <<太极拳太极剑入门与提高>>

#### 章节摘录

插图:第一编太极拳基本知识一、太极拳的锻炼价值太极拳是中国武术宝库中的一颗明珠。

它融拳术、导引、吐纳为一体,是一种练意、练气、练身三者相结合的运动。

它要求心静体松,以调和气血、疏通经络、平衡阴阳为主。

它的动作缓慢、柔和而自然,运动量适中而符合生理保健要求,因此是延年益寿的最佳运动方式之一,是防病、治病的良好医疗手段。

所有动作技法均含有攻防含义,具有防身的作用。

套路的演练优美古朴以及推手独特而文明的运动方式,使它富有观赏价值。

(一)健身太极拳独到的锻炼方法,归纳起来不外乎是"练意、练气、练身"三者密切结合,始而意动,随而内动,继而外动。

实为内外兼修的锻炼方法。

我们知道,人之根本在于精、气、神,气血平衡即无病,气血失调即生病。

太极拳就是根据人的结构,顺乎自然进行锻炼,它对脑的功能起着积极的调节和训练作用。

太极拳要求精神专一,全神贯注,意动身随,内外三合(内三合指意与气合、气与力合,外三合指手与足合、肘与膝合、肩与胯合),连绵不断。

并且强调"以静制动,虽动犹静",这有益于大脑皮层兴奋、抑制的调整,对神经衰弱、失眠、头晕、高血压等有显著疗效。

太极拳的气分两部分,即先天的元气和后天的呼吸之气与水谷精气。

练气是在大脑皮层统摄诸神经系统下;使全身处于松静状态,用深呼吸促使内脏器官和外部肌肉有节律地舒张、收缩,腰脊、四肢螺旋缠绕,将丹田之气运送到全身,产生"气感"。

气的运行使每平方厘米约有200条毛细血管打开使用,减轻了心脏的负担,对心脏病的防治很有利。

BLA 的顺道缠绕运动,锻炼了即内的弹性,也提高了血循环的速度,因而可防治因血行受阻而产生的

肢体的顺逆缠绕运动,锻炼了肌肉的弹性,也提高了血循环的速度,因而可防治因血行受阻而产生的 心、脑血管病。

例:北京运动医学研究所的机能试验,测试经常打太极拳组与对照组一般老人各32人。

测试方法为一分钟内上、下40厘米高的板凳15次。

实验结果,太极组老人只有一人不能完成规定的定量负荷,其余的都能完成定量负荷,而且脉搏、血压反应正常。

对照组老人,年龄越大,完成定量负荷的人越少,出现不正常反应的人越多(如梯形上升型和无力反应型反应);心电图异常的,太极组占28.2%,对照组占41.3%。

经常打太极拳,能提高中枢神经系统的机能,改善身体各器官组织间活动的协调性,提高迷走神经的 紧张度,使各器官组织的供血、供养充分,物质代谢加强。

因此经常打太极拳的人发生高血压病和动脉硬化病的人较少。

太极拳进行腹式呼吸,通过膈肌上下鼓动,牵动胸腹运动,对五脏六腑产生"按摩作用",这对肠胃消化不良、糖尿病、"二便"失常等会收到良好疗效。

深呼吸又能吸入较多的氧气,提高肺部的换气能力,同时增强了肺组织的弹性,对肺部疾病有一定疗效。

太极拳的提肛吊裆,加强了肛门括约肌的运动,对痔瘘病、脱肛、子宫脱垂和其他慢性生殖系统疾病 均有相当的防治作用。

练身就是练躯体、腰、腿、眼神、关节韧带、骨骼、肌肉等。

如躯体要求中正,上下一条线,"顶头悬、尾闾收",这不但使气血上下疏通,而且避免未老先衰、低头猫腰、脊椎萎缩等病态,使身型端庄健美。

(二)防身防身即防犯外界对自身的二切干扰、袭击。

防身有内外之分。

从外部而言,要掌握太极拳的攻防技击方法,御敌自卫。

在身体相接触后的近身防卫中,可运用搠、捋、挤、按、采、捌、肘、靠八法。

这种近身顺势用力,借劲使劲的独特方法,如在摔技中予以运用,能收到良好的效果,所谓"太极加

### <<太极拳太极剑入门与提高>>

摔跤,神仙摸不着"就是这个道理。

如果相互间有一定距离,可用太极拆招散手,如高探马、搂膝拗步推掌、搬拦捶、撇身捶、指裆捶、 搂膝栽捶、掩手肱捶、当头炮、玉女穿梭、金鸡独立、野马分鬃、手挥琵琶、提手上势、倒卷肱、云 手、白鹤亮翅、白蛇吐信、如封似闭、上步七星、退步跨虎、斜飞势、海底针、闪通背、十字手、抱 虎归山、披身伏虎、双峰贯耳等。

如果距离较远,可运用太极腿法,如分脚、蹬脚、拍脚、侧向蹬一根、扫膛腿、摆莲腿、二起脚等。 实践证明,腿与臂相比,腿较长、力量大,又较隐蔽,因此腿法在防身用法中占有重要地位。

关于太极拳的技击传统原则,也需要加以说明,如"以静制动";"敌不动我不动,敌微动,我先动 ,动急则急应,动缓则缓随,虽变化万端,理为一贯"等。

这些原则,如在本门内,在太极圈里运用,是正确的;在一般情况下,比功力,或作为玩艺切磋,则体现得比较深刻;如果功夫好,采用这些原则也较有效,或者作为第一次打击的反击时运用,也较有效,但如果是完全散开来打,像散打、拳击、自由搏击那样打,单靠"以静制动"等的传统打法就不够了,会吃亏的,还需要适应新形式,有所发展,有所改进才行。

还必须强调指出,太极拳用于防身技击,单靠站桩、练套路(盘架子)、推手的练习是不够的,必须 要练太极散手,必须要有计划地一招一势地操练,必须系统地进行两人一组的一招一势的攻防练习和 组合动作攻防练习,还必须长期进行太极散手的实作练习,才能提高水平,才能有效的防身。

从内部而言,太极拳要求心静、体松、气和,它与道家的清静无为,释家的四大皆空以及儒家的中庸之道是异曲同工,就是要排除杂念,排除精神干扰,要排除喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情的干扰;要调合眼、耳、鼻、舌、身、意六欲;要排除风、寒、燥、湿、火等物理上的不利因素。

体松,为了通气,松则通,气血通畅,经络疏张,阴阳平衡,人才不会生病,才能预防细菌和病毒的侵袭。

实验证明,太极拳运动能提高人的免疫功能。

国内外学者实验证明,练15分钟的太极拳,免疫细胞功能会明显提高。

(三)观赏太极拳的练习,不但能健身和防身,还能用于表演、观赏。

第二十九届奥运会开幕式上,两千多人大型太极拳表演的盛况,民族的气息,典雅古朴的动作,柔和 的节奏,行云流水似的态势,伴随着优美而轻松的音乐,犹如一幅幅美丽的图画,让世界为之惊叹。 太极拳的美与源自西方体育健美项目的肌肉发达之美是绝然不同的。

太极拳崇尚自然之美,美在和谐之中,外讲身形的端庄中正,体态安祥,内讲心灵之美,美在心静杂念除,气和经络通。

当你休闲时或清晨在庭院、街道、广场、公园打一两套太极拳,不但能健身,而且会感到生活的充实,心旷神怡,是一种难以用语言表达的享受。

二、太极拳的主要特点太极拳的主要特点,归纳起来有以下几点: (一)全身放松太极拳与气功有着 千丝万缕的联系,严格地说太极拳相当于气功中的动功,亦称静行动。

因此练习太极拳与气功基本一样,要求全身放松。

松则通,松气才能畅通,犹如地下之沟渠,不塞而水行,输送之管道,不堵而流通;松使身肢放长,筋骨舒张,使气易于从骨缝中入骨入髓;松还意味着用意不用力,不用拙力,不用僵劲;推手时的松,可以化力、蓄劲,以牵动对方的重心,引进落空。

(二)缓慢柔和太极拳套路的练习,从始至终都要缓慢柔和地进行。

缓慢柔和利于意识的培养,利于以意导气,以气运身;缓慢柔和利于身体的放松,松则利于内气的畅通;缓慢柔和便于调整呼吸,使呼吸逐渐做到悠、长、细、缓、匀,以提高呼吸系统的机能和调养内气;缓慢柔和使运动量得到有效的控制,使能量消耗得到节制,符合生理保健要求而避免了运动的流弊;缓慢柔和,使太极拳适合各种年龄、不同性别和各种体质的人练习,尤其对体弱和有慢性病的人更是一种良好的体疗手段。

(三)和谐完整 所谓和谐完整,是指在太极拳的练习中,从头到脚全身各部位都要与手所指示的动作密切配合,做到"一动无有不动",不但在动作上的进退起落、上下左右处处相呼应,协调完整,同时在意识和呼吸上,也尽可能地与每一个姿势的虚实、动静相结合,使全身得以平衡发展。

(四)连贯圆活所谓连贯是指太极拳套路的动作与动作之间,拳势与拳势之间要做到承上启下,节节

## <<太极拳太极剑入门与提高>>

贯穿,连续不断;要含有欲上必下,欲下必上,欲左必右,欲右必左的蓄劲;每势终似停非停,气机 渐运,内劲才能灌注充足。

所谓圆活,指的是太极拳是圆的运动,是划圈的运动。

圆又分为立圆、平圆、斜圆、顺圆、逆圆、交叉圆、复合圆,还有半圆、小弧等,就身体而言,有手圈、肘圈、肩圈、胸圈、腹圈、胯圈、膝圈、足圈等。

初学时要划大圈,以求开展自然,逐渐圈越划越小,以求内劲。

太极拳呈圆形、弧形运动,还意味着做动作避免了直棱直角,而使动作圆滑灵活,而且灵中含轻,活中寓神。

这样使太极拳具有连贯圆活的特点。

三、太极拳的呼吸太极拳在练习上是以养气为主的,因此,掌握正确的呼吸法,是太极拳锻炼的一个 重要方面。

太极拳被称为内家拳,主要是由于它不仅借有形的动作锻炼形之于外的体魄,尤其锻炼行之于内以柔 为主刚柔兼济的内劲,内炼所谓无形的蕴于内的精、气、神。

在"内炼"中,"气"是起核心作用的。

"气"虽不等于呼吸,但必须以呼吸为前提和基础。

# <<太极拳太极剑入门与提高>>

#### 编辑推荐

《太极拳太极剑入门与提高》是由陈占奎所编著,金盾出版社出版发行的。

# <<太极拳太极剑入门与提高>>

#### 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