

<<24式太极拳详解>>

图书基本信息

书名：<<24式太极拳详解>>

13位ISBN编号：9787534585739

10位ISBN编号：7534585732

出版时间：2011-10

出版时间：江苏科技

作者：邱慧芳 编

页数：118

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>

<<24式太极拳详解>>

内容概要

汉竹图书，健康的阅读。
世界武术锦标赛太极拳冠军手把手教你习练24式太极拳，由简入繁、循序渐进、易学易记的原则。一步一图，对照学习真简单，冠军讲解，手把手教不犯错，超大字号，阅读不用戴眼镜，附赠光盘，在家练习进步快。

<<24式太极拳详解>>

作者简介

邱慧芳

第五届世界武术锦标赛太极拳冠军

全国武术锦标赛冠军

在美国、德国、日本等多个国家进行太极拳教学，积累了丰富的教学经验，对应用中国传统武术、养生术健身、养生有着独到的体会和见解。

荣获第五届世界武术锦标赛太极拳冠军，并多次获得全国武术锦标赛冠军。

受邀参加中央电视台《太极操》的拍摄、示范、教学工作。

受《中华武术》之邀，参与讲座《太极名家讲堂》；曾参与2008年春节联欢晚会太极拳表演。

<<24式太极拳详解>>

书籍目录

第一章 太极拳养生的精华——24式太极拳

- 从太极到太极拳
- 太极拳的渊源
- 太极拳的五大主要流派
- 太极拳养生原理
- 24式太极拳是传统太极拳的精炼

第二章 24式太极拳基本功

- 基本手型、手法
- 基本步型、步法
- 基本腿法
- 身法要领
- 呼吸要领
- 习练注意事项
- 习练前的准备

第三章 跟冠军学练24式太极拳

- 第1式 起势
- 第2式：左右野马分鬃
- 第3式：白鹤亮翅
- 第4式：左右搂膝拗步
- 第5式：手挥琵琶
- 第6式：左右倒卷肱
- 第7式：左揽雀尾
- 第8式：右揽雀尾
- 第9式：单鞭
- 第10式：云手
- 第11式：单鞭
- 第12式：高探马
- 第13式：右蹬脚
- 第14式：双峰贯耳
- 第15式：转身左蹬脚
- 第16式：左下势独立
- 第17式：右下势独立
- 第18式：左右穿梭
- 第19式：海底针
- 第20式：闪通臂
- 第21式：转身搬拦锤
- 第22式：如封似闭
- 第23式：十字手
- 第24式：收势

附录

- 太极拳谚释义
- 24式太极拳的养生作用

<<24式太极拳详解>>

章节摘录

版权页：插图：身法要领虚领顶劲（顶头悬）“虚领顶劲”也就是“顶头悬”。

练太极时，要求头部正直，头顶的百会穴处要向上轻轻领起，同时不能用力，要保持头顶的平正。下颚要稍稍向内收，但不能太用力，否则会很僵硬。

颈部要灵活，但不要晃动。

做到了“虚领顶劲”，才能把精神提起来，动作才能沉稳、扎实。

含胸拔背 含胸就是把胸廓略向内收敛。

练习太极拳的过程中，最忌讳挺胸和压胸，挺胸容易使躯干变得僵直，使气机上升，而压胸则容易引起闭气，这两种情况都不符合太极拳练习的呼吸方法。

只有含胸，才可以做到既使重心下降，又使肺脏、横膈活动加强。

拔背与含胸是相互联系的，要含胸就必然要拔背。

拔背就是用头将背微微提起。

有了“虚领顶劲”，背部自然会被提起，使脊柱垂直，保证中枢神经的安定。

做好了“虚领顶劲”与“含胸拔背”，可以让全身都感受到轻松利落。

沉肩坠肘“沉肩坠肘”与“含胸拔背”是相互联系的。

如果不把肩沉下去，那么，胸部以上就会受到束缚。

坠肘也非常重要，如果肘不坠下，那么动作就会迟缓，两肋就会失去保护。

“沉肩坠肘”时，两臂由于肩、肘的下坠会有一种沉重的内劲感觉，这就是上肢内在的劲道。

两肩除了要下沉之外，还要有微向前合抱的意思，这样能够让胸部完全涵虚，脊背团成圆形。

两肘除了下坠之外，还要有一些稍微向里的裹劲。

这样的“沉肩坠肘”，才能使劲力串到上肢手臂。

松腰垂臀 在练习太极拳的过程中，腰是最重要的部位，松腰就是要求腰部要放松，使身体动作运转轻灵。

松腰不仅有助于沉气和稳固下肢，更主要的是，它对动作的进退旋转，用躯干带动四肢的活动及动作的完整性，起着主导的作用。

它还关系着身体下部的着力，不至于产生头重脚轻的感觉。

垂臀要求要尽量放松臀部肌肉，使臀肌稍稍向前、向内收敛，这一点很重要，因为突臀会给松腰造成障碍。

裹裆含腭 裹就是包起来的意思，裹裆就是大腿肌肉由外面向里面包裹。

含腭就是要求臀部不要翘起，肛门自然向上提。

“裹裆含腭”就是要求练习者的臀部不能向外突出，要向内收缩，与脊椎保持在同一条线上。

尾闾中正“尾闾中正”关系到身躯和动作姿势能否做到“中正安舒”、“支撑八面”的关键。

因此，在太极拳运动中特别重视“尾闾中正”，无论是直的还是斜的动作姿势，都必须保证尾闾与脊椎成一条直线，处于中正的状态。

更重要的是，“尾闾中正”还影响到身体下盘的稳固性。

可以说，“尾闾中正”是“虚领顶劲”的延续动作，只要“虚领顶劲”做好了，脊柱自然会正。

做到了“虚领顶劲”和“尾闾中正”，就能使全身处于一种兴奋的状态。

<<24式太极拳详解>>

编辑推荐

《24式太极拳详解》由简入繁、循序渐进、易学易记的原则。一步一图，对照学习真简单，冠军讲解，手把手教不犯错，超大字号，阅读不用戴眼镜，附赠光盘，在家练习进步快。

<<24式太极拳详解>>

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>