

<<太极剑>>

图书基本信息

书名：<<太极剑>>

13位ISBN编号：9787560141725

10位ISBN编号：7560141722

出版时间：2009-4

出版时间：吉林大学出版社

作者：程健 编

页数：233

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>

<<太极剑>>

前言

太极一词最早见于《易传·系辞上》。

以后这一概念影响了儒学、道教等中华文化流派。

《易纬乾凿度》和《列子》有太易、太始、太初、太素、太极宇宙五阶段说法。

宋儒周敦颐在《太极图说》开篇就说：“无极而太极。”

这把《老子》中提到的无极一词注入了理学含义。

也就把无极的概念与太极联系在一起。

而后的《太极先天图》的《解说》，谈宇宙五阶段说法，是把《易纬乾凿度》和《列子》相关概念引入太极图解说。

南宋理学代表朱熹曾与心学始祖陆九渊就世界本原是否为太极发生争论。

清代乾隆年间太医院汇编的《医宗金鉴》则采用了五阶段说法：“无极太虚气中理，太极太虚理中气”。

乘气动静生阴阳，阴阳之分为天地。

未有宇宙气生形，已有宇宙形寓气。

从形究气曰阴阳，即气观理曰太极。

”太极的概念影响逐步涉及到了中国人生活的各层面，包括著名的太极拳。

太极拳之所以不断发展而有今日之壮大，也赖数百年来历代大师们的巨大贡献和无数英锐心血的灌溉。

四海之内，有史以来，尚没有哪一拳种有着如此复杂而完善的理论。

数百年中，太极拳向外流传，自中原至大河以北、长江之南而渐至偏远，尤其是自20世纪50年代始，

太极拳得以迅速传播。

在传承与创新之中，便衍生出诸多流派。

各式太极拳的开山大师，无一不是武术界殿堂级人物，他们都以自己对太极拳的理解诠释太极拳。

各种流派的形成与发展标志着太极拳的丰富与发展。

<<太极剑>>

内容概要

太极的包容精神，也由于广大研习者不断地开发，从太极拳不仅演化出了太极剑，而且还演化出了太极推手、太极球，以及太极养生功一系列的锻炼项目，使太极这样一种武术文化得以更广泛的传播，也让世界感受到中华武术精神的伟大与宽容。

<<太极剑>>

书籍目录

太极剑 太极剑三十二式 四十二式太极剑 太极推手 太极球龙形十三式杨式太极刀武当太极剑陈式太极剑三十六式杨氏太极枪太极柔力球太极剑竞赛太极养生功 太极养生二十五法 两脑开发与太极拳锻炼 太极拳养生问答太极流派 陈氏太极拳 杨氏太极拳武氏太极拳吴氏太极拳孙氏太极拳武当剑太极功夫扇太极文化四十二式太极剑图例说明

<<太极剑>>

章节摘录

插图：太极剑太极剑三十二式太极剑是属于太极拳系统的一种剑术套路，它具有太极拳的运动特点及健身价值。

本书介绍的这套剑法是根据传统的太极剑套路改编的，全部动作除“起势”和“收势”之外，共选定了三十二个主要姿势动作；整个套路分为四组，每组八个动作，从起势到收势往返共两个来回，每个动作练习时间大体需要二至三分钟。

动作中包括抽、带、撩、刺、击、挂、点、劈、截、托、扫、拦、抹等主要剑法和各种身法、步法。它可以单人独练，也可以集体练习。

通过这些主要姿势动作的练习，既可以更好地增强体质，又能增加练习者的锻炼兴趣，并为练习其他剑术套路打下基础。

一、几个基本动作（一）左手持剑法左手自然舒展开，虎口部位对准剑的护手处，然后拇指由护手上方向下，中指、无名指和小指由护手下面向上，两者相对握住护手（由于护手的形式不同，拇指也可以从下向上握），食指伸直贴附于剑把之上，剑身平贴于左前臂后侧。

<<太极剑>>

编辑推荐

《太极剑》:太极剑是太极拳运动的一个重要内容,它兼有太极拳和剑术两种风格特点,一方面它要像太极拳一样,表现出轻灵柔和,绵绵不断,重意不重力,同时还要表现出优美潇洒、剑法清楚、形神兼备的剑术演练风格。

<<太极剑>>

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>