第一图书网, tushu007.com

<<太极拳太极剑学练指引>>

图书基本信息

书名：<<太极拳太极剑学练指引>>

13位ISBN编号：9787565300691

10位ISBN编号：7565300691

出版时间：2010-6

出版时间：中国人民公安大学

作者：周庆杰

页数：216

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

前言

当我还是一个孩子的时候，我心目中的英雄就是那些肌肉发达、威风八面的武林豪杰。
在接触太极拳之前，我一直认为太极拳是老年人的运动，不适合年轻人练，而且身边的朋友都有这样的看法。
随着年龄的增长，当我抱着试试看的心态学习太极拳之后，我慢慢地被太极拳精妙的技术和深邃的文化内涵吸引住了，发现自己当初对太极拳的一些认识是偏颇的。
在一个人的一生总体规划中，太极拳对于未来的工作而言似乎是一种无足轻重的准备（除非是你要以传授太极拳为业）。
然而，参加太极拳运动并非没有意义。
其意义在于你从中学到了什么？
一种气质，一种美德，一种坚忍不拔、不断超越自我的毅力。
平时练拳时的乐观精神以及平和心态具有很强的感染力，它会渗透到我们日常生活和工作的方方面面，无论你从事何种职业，它都将成为极其宝贵的物质财富和精神财富。

内容概要

太极拳以其独特的健身价值和养生理念，以及蕴涵着的深厚的中国传统文化内涵，受到世界各国人民的青睐，已经成为一项具有中国文化特色的世界性运动。

为满足国内外太极拳爱好者学练的需求，本书以中英文对照的方式编写了中国最普及的24式太极拳和32式太极剑的学练方法，通过对太极拳、太极剑动作名称的释义和太极拳理的解读，图文并茂地引领练习者体验太极拳每个动作的攻防含义、学练重点和太极拳运动所蕴含的文化意境，便于练习者能更好地掌握太极拳运动的特点、动作的准确性以及进_步提高的关键。

书籍目录

前言Preface第一章 什么是太极拳Chapter One What is Taiji Quan第二章 太极拳的基本要求Chapter Two Basic Requirements of Taiji Quart第三章 太极拳／剑基本功法与基本技术Chapter Three Basic Fundamentals&Skills of Taiji Quan&Taiji Sword第四章 24式太极拳Chapter Four 24-Form Taiji Quan第五章 32式太极剑Chapter Five 32-Form Taiji Sword第六章 太极拳渊源Chapter Six History of Taiji Quau第七章 太极拳与中国传统文化Chapter Seven Taiji Quan and Chinese Traditional Culture第八章 太极拳与健康Chapter Eight TaXi Quan and Health后记Epilog

章节摘录

插图：二、太极拳的核心理论太极学说中的阴阳观是太极拳理论的核心内容。
“阴阳”，是自然界相互关联的某些事物或现象对立双方的概括。
它既可以代表两个相互对立的事物或势力，也可以代表同一事物内部所存在的相互对立的两个方面。
在太极拳中，它包括了相反、相承的两个方面，如虚实、开合、刚柔、动静等方面，但主要是说太极拳的本质“一阴一阳之谓拳，其妙处在互为其根而已”；“阴不离阳，阳不离阴，阴阳互济，方为懂劲”；“动则生阳，静则生阴，一动一静，互为其根”。
太极由无极化生而成，是阴阳的本源。
运动时，阴阳相互分开，静止时，阴阳又合而为一。
事实上，阴阳体现在太极拳的各个演练之中。
每个动作都分阴阳，无论是定势还是演练过程，阴阳的关系都包含在其中。
例如，左单鞭动作，在前的左手为掌属阳，在后的右手为勾属阴；当头微向上时为阳，尾闾放松向下为阴；重心在左腿为实属阳，右腿为虚则属阴。
同时，阴阳又蕴涵着相互转换之意。

编辑推荐

《太极拳 太极剑学练指引》由中国人民公安大学出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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