第一图书网, tushu007.com

<<我与太极拳>>

图书基本信息

书名：<<我与太极拳>>

13位ISBN编号：9787204081912

10位ISBN编号：7204081919

出版时间：2006-1

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：卢滢如

页数：115

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书作者是两位太极拳高手，技术均已达到炉火纯青的地步。
他们在书大量介绍了太极拳的相关知识，如太极拳与太极的关系、五行阴阳与八卦、太极拳的特点、练法、解说、心得等。
全书语言通俗，内容深入浅出，教学严谨，适合各位太极拳爱好者阅读参考。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

序言序前言太极论十三势行工心解太极十三势歌太极拳十三势太极拳的古与今太极拳与太极的关系五行阴阳与八卦太极拳的特点练拳前的准备与如何收式太极拳的练法与解说虚实用意不用力轻灵架式连续不断上下相随动中求静气沉丹田尾闾中正虚灵顶劲练习太极拳的五项标准推手的解说学习太极拳的心得太极拳六十四式传授史卖艺口诀单鞭合太极太极拳六十四式名称和路线图六项基本太极功踢腿基本功7～10踢腿宇宙桩要掌握太阳月亮吸引力变化

章节摘录

书摘年轻的时候，曾经跟一位师傅学过一下太极拳，基本的动作很快就学会了。
只是当时没有学习什么理论，加上要照顾小孩，一直没有认真的练习，时间长了，也就忘得一干二净，真是可惜。
去年报名进州大的太极拳班再一次学习，年纪大了，记性比以前差很多，需要用很多很多的时间去记住各个动作和大家之间的连贯性。
但是由于上了理论课，对太极拳有了更深一步的了解。
下面写的是一些初步的体会、希望老师指正。
太极拳的特点是： 柔：用力小而肌肉不会太紧张，体力消耗不大、 缓：动作柔软，缓慢，可以节制体力消耗，能持续进行。
松：动中求静，练习时全身需要做到无处不松。
和谐：全身各部分都要配合得很好，“一动无有不动”成为完整一体 连贯：由开始到结束，各个动作连贯一起，一气呵成，成为一种自然的节奏。
圆形动作：太极拳的动作走弧线，而连接起来就成了圆形动作，使各动作更和谐地一气呵成 用意不用力：练拳时多用意识去影响动作，十三势行动心解中的“以心行气”“以气运身”、这点暂时还不能领悟到，相信需要一段时间才能慢慢明白一 很多人都说，由于太极拳的种种特点，非常适合作为一种健身和养生的运动。
●全面锻炼：“一动无有不动”全身所有能动的部分都参与了活动，对人体的心脏也起了调理。
●舒解紧张的神经和情绪，在练习时，需要集中精神，摒除杂念，自然而然的进入了一种恬静的心境。
●人人可练，太极拳动作柔和，速度缓慢，运动量不剧烈，可大可小，所以人人可练 每个人的健康都可以从练习中得到改进。
展望：希望通过不断的练习，可以把太极拳练习得很好，更希望以后多看一些有关的资料，可以更好的了解太极拳的理论和哲学? 以上是加州省立大学学生学习太极拳的心得体会。
P19

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