

<<和式太极拳十三式>>

图书基本信息

书名：<<和式太极拳十三式>>

13位ISBN编号：9787500926610

10位ISBN编号：7500926618

出版时间：2005-1

出版时间：人民体育出版社

作者：和有禄

页数：85

字数：50000

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>

<<和式太极拳十三式>>

内容概要

太极拳是在中华民族博大精深的传统文化中孕育、产生和发展起来的一种拳术，在我国有着广泛和深厚的群众基础。

特别是太极拳的修身养性、强身健体和祛病延年的功效，吸引了千千万万的爱好者，并通过习练而从中获益。

在现代社会经济高速发展的快节奏生活中，太极拳运动更有着不可低估的价值，它有利于练习者养成良好的生活习惯，增强自信，增进健康，缓解各种压力，建立良好的人际关系，从而提高生活质量。

为此，我社特邀目前国内太极拳六大门派的重要代表人物和传人编写了这套简化太极拳十三式丛书。本着简便、易行、有效的原则，这套丛书在保持了传统套路的练习方法和练功要求的基础上，对传统套路的练习方法和练功要求的基础上，对传统套路顺序的安排进行了精心选编，选取了传统套路中有代表性的动作，既合理科学，又简便易学，并缩短了整个套路的练习时间，便于学练者掌握和练习。

<<和式太极拳十三式>>

作者简介

和有禄，1963年生于河南省温县赵堡镇一个太极拳世家。

自幼随父习祖传拳法，是和式太极拳第六代嫡系传人，现任赵堡和式太极拳研究会常务副会长，国家一级武术裁判，优秀社会体育指导员，曾在国内举办的多种太极拳比赛中荣获套路、推手冠亚军。

其曾祖和兆元自幼习武，师承赵堡镇一代太极拳名师陈清平，和兆元武功精湛，曾统领清宫大内侍卫，和兆元在北京期间，精研武学，集思广益，融合老庄之道，医家之学，《周易》、《中庸》之理，创编了一套既不失传统又独具特色的新型太极拳--集拳、功、理为一体的代理架。它在原来拳架64式的基础上增删完善为72式，又细分为108式，套路编排先易后难，功法理论由浅入深，层层相扣，浑然天成。

和式太极拳除具有原来太极拳三直、四顺、六合、不撇不停、不流水等要点外，有自己显著的特点、它遵循"中正松柔，轻灵圆活，顺遂自然的要领，演练时身体中正安舒，不偏不倚，不贪不欠。和式太极拳以步活圈著称，走立圆或弧线是它的主要运动形式，融上下、进退、开合、出入、领落、迎抵为一圆，集拳架、推手、散手为一体。身体各部位协调配合，一动无不是圈，处处顺遂，活似车轮，触之则旋转自如无不得力，即滑如鱼，黏如胶，柔如棉花硬如刚。

和式太极拳练拳以自然为准则，不尚用力。视练者体质阶段不同，速度可快可慢，但均匀适宜，架式可大可小，以自然舒展为度，动作朴实无华，简洁流畅，深受广大太极拳爱好者的青睐。

<<和式太极拳十三式>>

书籍目录

和式太极拳概要 一、和式太极拳简介 二、和式太极拳十三式简介 三、和式太极拳的运动特点 四、和式太极拳对身体各部位姿势的要求 五、和式太极拳的练习步骤和方法
和式太极拳十三式动作图解 一、说明 二、动作名称 三、动作图解 四、连续动作演示图 五、动作路线示意图

<<和式太极拳十三式>>

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>