第一图书网, tushu007.com

<<自然太极拳>>

图书基本信息

书名：<<自然太极拳>>

13位ISBN编号：9787500930464

10位ISBN编号：7500930461

出版时间：2006-11

出版时间：人民体育出版社

作者：祝大彤

页数：386

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

<<自然太极拳>>

内容概要

自然太极拳以京城吴式太极拳松柔大师杨禹廷的八十三式为基础，吸收了大江南北各派吴式太极拳之精华编著而成，根，仍然植在吴式太极拳上。
早年吴式太极拳是八十一式，被杨禹廷大师增加了二式，成为八十三式。
八十三式第一段有两个提手上势，两个白鹤亮翅，本书删除了提手上势、白鹤亮翅两个重式，仍恢复为八十一式。
　本书全面系统地介绍了自然太极拳的基本知识，内容包括：自然太极拳简介，自然太极拳心法，自然太极拳道法，自然太极拳拳法，内功篇，技击篇，养生篇等。
本书内容丰富，讲解通俗易懂，具有很强的可读性。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

祝大彤，男，1932年生于北京，自幼爱好武术，十岁学练长拳24式。
青年时期练习双杠、举重、游泳、长跑等竞技体育。
五六十年代习练24式太极拳、杨式太极拳老架、吴式太极拳，边学边教。

学练研究传统太极拳40多年。
从学京城吴式太极拳大师吴图南的松功、杨式太极拳大师汪永泉的太极拳理论，主要跟随杨禹廷大师修习83式太极拳及阴阳之理、阴阳变化、立柱式身形、八方线和空手轻扶八方线等太极拳的松空拳学。

北京吴图南武术思想研究社副社长兼秘书长，中国武当拳法研究会顾问。

中国武术协会会员，中国武术七段，中国作家协会会员。

1991年从北京体育博览杂志社退休后，静下心来研究传统太极拳，深入修炼拳艺，立足继承着重发展，边从拳中体验拳理拳法边撰文。
十年来在重要的武术期刊《中华武术》《武魂》《精武》《武当》《武林》《少林与太极》等刊公开发表论文百余篇。
有著作《太极解秘十三篇》《太极内功解秘》《增补太极内功解秘》（香港繁体版）《太极解秘三十三篇·修订本》（香港繁体版）及多部音像作品出版。

第一图书网, tushu007.com

<<自然太极拳>>

书籍目录

自然太极拳简介自然太极拳心法自然太极拳道法自然太极拳拳法内功篇 无极势 （一）太极起势 （二）揽雀尾 （三）斜单鞭 （四）提手上势 （五）白鹤亮翅 （六）搂膝拗步 （七）手挥琵琶 （八）上步搬拦捶 （九）如封似闭 （十）抱虎归山 （十一）左右隅步搂膝 （十二）隅步揽雀尾 （十三）斜单鞭 （十四）肘底看捶 （十五）倒撵猴 （十六）斜飞势 （十七）提手上势 （十八）白鹤亮翅 （十九）左转搂膝 （二十）海底针 （二十一）扇通背 （二十二）撇身捶 （二十三）卸步搬拦捶 （二十四）上步揽雀尾 （二十五）单鞭 （二十六）云手技击篇 （二十七）左高探马 （二十八）右分脚 （二十九）右高探马 （三十）左分脚 （三十一）提膝转身蹬脚 （三十二）进步栽捶 （三十三）翻身撇身捶 （三十四）右蹬脚（翻身二起脚） （三十五）左右打虎 （三十六）提步蹬脚 （三十七）双峰贯耳 （三十八）披身蹬脚 （三十九）转身蹬脚 （四十）上步搬拦捶 （四十一）如封似闭 （四十二）抱虎归山 （四十三）左右隅步搂膝 （四十四）隅步揽雀尾 （四十五）斜单鞭 （四十六）野马分鬃 （四十七）玉女穿梭 （四十八）进步揽雀尾 （四十九）单鞭 （五十）云手养生篇 （五十一）下势 （五十二）金鸡独立 （五十三）倒撵猴 （五十四）斜飞势 （五十五）左转搂膝 （五十六）海底针 （五十七）扇通背 （五十八）撇身捶 （五十九）上步搬拦捶 （六十）上步揽雀尾 （六十一）单鞭 （六十二）高探马 （六十三）扑面掌 （六十四）单摆莲（十字摆莲） （六十五）搂膝指裆捶 （六十六）上步揽雀尾 （六十七）单鞭 （六十八）下势 （六十九）上步七星 （七十）退步跨虎 （七十一）回身扑面掌 （七十二）转身双摆莲 （七十三）弯弓射虎 （七十四）上步措捶 （七十五）东揽雀尾 （七十六）北单鞭 （七十七）上步措掌 （七十八）揽雀尾 （七十九）单鞭 （八十）云手 （八十一）收势（合太极）

编辑推荐

《自然太极拳》内容丰富，讲解通俗易懂，具有很强的可读性。

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