第一图书网, tushu007.com

<<太极拳内涵指要>>

图书基本信息

书名：<<太极拳内涵指要>>

13位ISBN编号：9787500935223

10位ISBN编号：7500935226

出版时间：2009-1

出版时间：人民体育出版社

作者：王建华，王羽辰　著

页数：176

字数：141000

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

<<太极拳内涵指要>>

内容概要

今天，太极拳作为中国武术的标志，正在进一步走向世界的亿万受众。
太极拳能有今天的辉煌，体现了党和国家对传统文化的重视，体现了太极拳本身的魅力和价值。
武术界的各级领导、武术工作者、太极拳大师和太极拳爱好者的功劳辛苦蕴涵其中。
　　本书将作者对太极拳内涵的追求过程中自己所感到的困惑，所观察到的问题、产生的联想、当时的理解和现在的领悟，在教学、训练、研究等工作中的经验和思考，在太极拳的社会活动中 的所见所闻，以及我们父子俩对此问题的探讨和争论，进行了梳理和提炼。
期望它能带着读者朋友您与我们共同琢磨和探索。
　　为使太极拳引起更多的初学者关注，为使练习者练习时更有兴趣，为使有一定基础的读者在提高太极拳水平时有反映太极拳运动规律的基本内涵参照，更好地学练、推广传统和现代的太极拳，更好地得到太极拳特有的增强身心健康的效果，再做点我们力所能及的贡献。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

王建华，男，汉族。
1956年8月4日出生。
北京市人。

现任北京师范大学体育与运动学院武术教研室主任、教授。
民族传统体育学硕士研究生导师。
中国武术八段。
中国武术协会传统武术委员会委员。
中国体育科学学会武术分会委员。
全国优秀教师“宝钢奖”获得者。

多次担任国内外大型武术活动的教学工作。
学术成果主要有“太极拳、太极剑学练500问》《陈式太极拳提高捷径》《形意拳入门》《简易太极拳健身功》《学校武术》《合气道健身与修养》等专著。
多次参编高等院校《武术》教材和人民教育出版社的初级和高级中学《体育》《体育与健康》等教科书和教师教学用书近30本。

曾多次应邀赴日本、加拿大等国进行以太极拳为主的武术讲学、教学训练和表演，受到邀请方学习者的热烈欢迎和传媒机构的宣传报道。

<<太极拳内涵指要>>

书籍目录

第一章　太极拳神奇吗　第一节　太极拳并不神奇　第二节　太极拳就是神奇　第三节　开阔胸怀看太极拳发展中的问题第二章　太极拳究竟是什么 第一节　太极拳是体育吗 第二节　太极拳是武术吗 第三节　太极拳是怎样的武术第三章　究竟什么是太极拳 第一节　武术技击和技击效果的种类 第二节　太极拳追求的理想技击效果 第三节　太极拳实现理想的练习内容和方法 第四节 太极拳在武术中的位置，什么是太极拳第四章　太极拳十三势和太极劲 第一节　太极拳十三势和太极劲的不解问题 第二节　关于太极拳十三势和太极劲的思考 第三节　太极拳十三势和太极劲的范例第五章　熟知自己——太极拳套路的习练目的 第一节　为什么说熟知自己是太极拳套路的习练目自 第二节　太极拳套路身体姿态和运动方式的共性 第三节　太极拳套路中的规律性基本技法 第四节　太极拳套路的单势习练共性 第五节　太极拳全套动作的演练共性 第六节　话说五式太极拳竞赛套路_第六章　熟悉“人性”——太极拳推手的习练目的　第一节　太极拳推手是怎么回事 第二节　太极拳推手的内容主要有哪些 第三节　练习太极拳推手要熟悉的“人性”和掌握的规律性要求第七章　太极拳的修养与参赛 第一节　调心练太极 第二节　参赛融社会 第三节　大众参赛的注意事项 后记　肺腑寄语

章节摘录

第一章 太极拳神奇吗第一节 太极拳并不神奇当今的科学发展，使得电脑日益成为每家每户的必备品。
在先进的互联网络上随时可以得到大量急需的信息。
古今的武术、各派太极拳、各种国外的格斗对抗项目等，早已成为网络和影视中的庞大特色展示内容了。
很多曾在闭塞时代的“秘传”、“绝学”，也早已在书刊、网络和影视中公布于众。
只不过大多数人都不是武术、太极拳的深究者，使得眼前千金难得的国学精粹一闪而过了。
但不管怎么说，不管你是否关注和爱好武术或太极拳，当今的网络和影视中的宣传完全可以使你理解下面我所说的内容，而且对此绝不会感到陌生。
武术本来就让人感到神秘，内涵精深的太极拳就更让人感到神秘莫测。
人的神秘感有时是好事，可以促使人们不断地追求。
但神秘感一旦被破解，特别是被自己破解，则会感到无限失望，虽然在追求神秘感的过程中自己已经得到了很多……武术神秘，是因为武术的攻防技击涉及到人的生命和尊严。
武术的本质就是技击，技击就是对抗中的打人和不被人打。
太极拳让人感到神秘，是因为它练习打人的方法与常规相反，除了需要长时间慢慢腾腾的“摸鱼”之外，还要讲究意、气、劲儿、粘连黏随、引进落空、四两拨千斤，乃至四正四隅、阴阳五行、六合八卦、经络气血、天干地支……更有太极拳推手表演，与老师推手的学生一到了老师手里，浑身颤抖不说，简直就变成了风筝，想往哪儿放就往哪儿放，简直神了。
更有人自述曾经和已故的老师推手，一碰老师即感到落空失重或被弹出几步，被老师用眼一看即感到内脏难受和上不来气，再看一眼即倒退几步或腾空飞出贴到墙上，真是太神奇了。
可是回过神来仔细一想，不管真假，不就是被练太极拳的人打得倒退了几步吗？
不就是被练太极拳的人使招摔出去了吗？
那练拳击的每天经常挨打和打人，经常被人打倒和把人打倒；那练摔跤的还不是整天被别人摔和摔别人，在跤场上被对方抡甩得倒退了几步，被摔得腾空翻转360°那还不是家常便饭的事！
太极拳也没有什么神奇的！
怎样来看太极拳（乃至武术）的神奇？
太极拳是武术，那就抓住武术的本质“打”！
太极拳是武术当然也没有脱离开这个“打”字。
中国武术有一百多个拳种，严格讲就应该是一百多个“打人”的训练方法。
如果加上国外的拳击、跆拳道、合气道、自由搏击、法国踢腿术、巴西柔术、柔道、摔跤等“打人”的项目，可能有几百种，那么世界上就有“打人”的数百种训练方法。
各种“打人”的训练过程应该是有自身的技术体系和各具特色的，要不怎么能有资格被称之为一种呢？
如此看来太复杂了！
在此，我们不看打人者，打人者的打法有好几百种呢。
只看“打”的结果（被打者被打时出现的几种情况），那太极拳确实就算不得神奇了。
说到“打”就要看结果！
看被打者的被打情况就简单多了。
汇总起来，不论受到练习我国何种传统拳种的人，或是练习国外何种对抗项目的人的攻击，不论用打、踢、摔、拿或怎样的方法，如果使用奏效，受到攻击者都会产生以下几种结果：①被对方打疼或踢疼。
②被对方打或踢得身体失去平衡，用手稍做支撑又站起来了。
③被对方打或踢得倒退一步至数步，然后站稳或倒地。
④被对方打或踢得肢体软组织受伤而倒地，但还能起身再战。
⑤被对方向前或向后、左、右摔倒。

⑥被对方打或踢破皮肤肌肉，使之流血，乃至骨折；可能不能再战。
⑦被对方打或踢得受重伤（如内脏受伤），倒地而不能再战。
⑧被对方打或踢得直接腾空飞起来倒地或砸到东西上，或撞到物体然后倒地。
⑨被对方打或踢中要害，当即倒地而亡或随后死亡。
⑩被对方使用摔法抡甩360°摔倒在地。
11被对方用擒拿的方法反关节控制住了肢体的关节，乃至受伤。
12被对方抓住要害部位并控制住。
13被对方使用技法摔倒在地并控制住。
14因为对方用力过猛，自己有意识或无意识地躲闪又非常及时，造成对方进攻的肢体没有碰到自己，而他自己却失重倒地或摔出、飞出。
如果从这个视角来看太极拳的实用效果，太极拳有可能取得的结果都在其中，可能还不会这么全面，时间还长。
难道“太极十年不出门”的结果就是这样吗？
如果没有，那练其他的对抗项目或拳种，很快就会取得这些结果；就是什么都不练的人，只要身体强健，在打架中也能取得其中的结果。
那干嘛还练太极拳？
太极拳还有什么神奇可谈？
武术还有什么神奇可谈？
第二节 太极拳就是神奇一个被叫做“太极拳”的农家防身拳脚，历经400年传承不衰。
从农村走进了城市，从城市走进了王府，从王府走向了更广阔的中国社会，从中国社会又走向了世界。
一个农村家传拳技，能成为今天国内外人们生活中司空见惯的事情。
在这个过程中，多少人创编了太极拳的身体动作，多少人赋予了太极拳技击的神奇想象和追求，多少人赋予了太极拳我们中国的本土文化，使得太极拳成为深受传统文化影响的中国武术的代表拳种。
这本身就是太极拳的天大神奇！
太极拳的神奇之处还在于它从农村走向了今天广阔的中国社会和世界各国的过程中，曾经受到毛泽东、周恩来、邓小平等老一代革命家的重视和专门的指示，受到国外有远见的政治家的青睐，作为国家之间友好交流的手段，甚至亲身练习参与。
能受此殊荣的拳种，在我国一百多个武术拳种中是极为少见的。
一个农村家传拳技能够达到“物因人贵（拳因人贵）”的程度，这不说明它本身的神奇性吗？
当今的太极拳早已不是明末清初时，在月光下和灯影里的家传秘技了。
在公园、运动场、电视上经常可见慢悠悠练习太极拳的身影，书店里太极拳的书刊、光盘更是不计其数，展现着当今太极拳发展的繁荣。
在这其中蕴涵着多少社会变迁、人情世故、多少传闻逸事？
在这慢速、柔和、连贯的身体运动中究竟包含着哪些引人人胜的内容？
隐藏着多少说不清楚的要窍机关呢？
今天的太极拳早已在国内外得到广泛的普及和推广，成为世界性的大众健身项目。
有史以来以太极拳为代表的中国武术从来没有过像今天这样被国家重视和受到世界的瞩目，各领域中的武术也从来没有像今天这样兴旺发达。
可以说当今社会是武术发展的繁荣鼎盛时期。
是当今改革开放的社会为武术的繁荣发展提供了丰厚的物质基础和政治环境。
太极拳早已重新社会定位，已经深入国内外的各个社会领域之中，被国内外的国家领导人和各社会阶层的人士所关注，正在按照社会各个领域的需要进行着自身的变革和发展。
太极拳的丰富内容最大限度地呈现于社会，这本身又是太极拳的天大神奇！
再看看太极拳在各领域的发展吧。
一、我国武术领导机构创编了大量太极拳推广套路我国武术领导机构以增强大众的身体健康为目的，在大众体育中以太极拳为代表推广和开展武术活动，使太极拳的丰富内容最大限度地呈现于社会。

1956年就创编了二十四式简化太极拳。
时至今日，由国家组织专家创编的、在国内外推广的太极拳套路就有八式太极拳，十六式太极拳，二十四式太极拳，三十二式太极剑，四十二式太极拳竞赛套路，四十二式太极剑竞赛套路，四十八式太极拳，陈式、杨式、武式、吴式、孙式等传统太极拳竞赘套路，太极拳推手对练套路，段位制太极拳套路等数十个。
为我国大众健身和大众竞赛提供了丰富的可选择内容。
近年来，各种太极拳的竞赛套路也受到国内外中老年人的青睐，起到健身之用。
虽然大部分人的动作根本达不到动作规范，但模仿比划同样达到了锻炼身体和养生修身的目的。
太极拳作为大众健身和融入社会的武术手段深受中老年人喜爱，特别符合离退休老年人的需要，是中国武术普及的主要内容。
二、以太极拳代表人物引领传统太极拳在国内外推广国家一直重视对民间传统武术的管理，主要是通过挖掘整理、推出著名拳种和代表人物、观摩交流、大型活动展示等措施，形成了相对稳定的管理制度。
使民间传统武术得到了较充分的发展，并纳入竞赛和大众体育的渠道。
太极拳是我国武术中的一个多流派拳种。
四百多年的传承使太极拳发展出陈式、杨式、吴式、武式、孙式、赵堡架、何式、李式、武当等十余个流派，每个流派都有自具特色和自成体系的丰富内容。
我国武术领导机构以走向世界为目标，近年来推出了陈正雷、杨振铎、马海龙、孙永田等不同流派的、传承有序的太极拳代表人物，扩大了传统太极拳的影响，使丰富深邃的传统太极拳内容展现于世，成为太极拳走向世界的重要内容。
曾经在草屋院落、民间秘传的传统太极拳功法，传统太极拳的拳术套路和剑、刀、枪、杆、扇等器械套路，传统太极拳推手和太极器械的对练套路等传统太极的博大内容，今天我们在家里、在市面都能随意看到。
另外，近年来还出现了东岳太极拳等新的流派和各种传统太极拳简化套路。
太极拳成为竞技武术的竞赛项目竞技武术是现代武术中精品的代表，处在武术社会的顶端。
这一领域人数少，水平高，竞争激烈，成功率低，社会影响大。
承载着对国内外传递我国文化价值观念以及相应的经济、政治功能。
1957年武术就被国家列为正式竞赛项目，其中就有太极拳。
随之按照竞技体育的要求，沿着更快、更高、更强的轨迹逐渐走向成熟。
至今已形成了武术套路和武术散手这两条竞技武术的主干线。
并创造出符合竞赛要求的现代长拳、南拳、太极拳、剑、刀、棍、枪等武术套路的系列品牌和现代武术散手的技术体系；正在不断完善并进一步走向世界的竞技舞台。
太极拳不仅早已成为国际、全国、省市体育比赛的内容，还有太极拳的单项全国和国际比赛。
竞技太极拳也在按照竞技体育的要求，创编符合新规则的竞赛套路。
2007年11月11日在北京举行了第九届世界武术锦标赛。
开幕式和比赛中都有竞技太极拳的精彩展现。
太极拳推手也成为了我国的正式比赛项目，并在不断改进中向前发展着。
四、太极拳成为学校体育的教学内容武术早在20世纪50年代就被纳入各级各类学校的体育教材之中，成为学校体育课程的组成部分和学校教育的手段，太极拳就是其中内容之一。
太极拳的套路、器械、推手、对练等内容在体育院校武术专业、民族传统体育专业等培养武术师资的专业机构中都是必修内容。
同时，太极拳更是各级各类学校体育课中的民族传统体育的教学内容。
在我国不同时期的学校体育教材中，都可以看到二十四式简化太极拳和更加简化的太极拳教材内容和相应的教学方法。
全国几乎所有的高等院校都把二十四式简化太极拳列为体育课的教学内容。
有的院校把二十四式简化太极拳列为专为体弱学生开设的保健课程的教学内容。
1996年教育部直属的人民教育出版社出版的高中《体育与健康》系列教材中，太极拳就是高中三年级

的必学内容，以缓冲高考前的紧张状态，保证学生的身体健康。
在之后的教材修改和初中教材的编写中，太极拳也都是其中的内容。
近年来学校教材中的太极拳也出现了新编简易内容。
五、太极拳正在成为科学研究的对象太极拳得到世界大范围内的接受，同时也受到大专院校和科学研究机构的关注。
太极拳受到大专院校的关注，还是民族传统体育学（武术为主）的硕士和博士的论文研究内容，很多具有高学位的研究生都以太极拳的教学、训练、保健、生理和心理学、裁判规则、社会学等方面为研究对象，从多视角和不同层面对太极拳进行研究。
中国科学院等一些科研机构的专家，也从生理学和医学的角度对太极拳对人的身心健康机理进行了科学探索和研究。
如太极拳对植物性神经平衡状态的影响、太极拳锻炼对中年知识分子健身作用的观察、太极拳锻炼对老年人下肢肌力影响的研究、太极拳练习对中老年人关节活动度的影响、太极拳运动对改善老年人运动功能作用初探、练习太极拳过程中中老年人脑电图变化规律的研究、太极拳对老年人的健心机制、太极拳对现代人心理调节的作用、太极拳健身功效的机理研究、老年人参加太极拳运动对自身免疫功能的影响等。
六、太极拳推手成为警察的训练内容武术从上世纪50年代以“擒敌拳”、“捕俘拳”以及擒拿格斗等实用技术的方式进入了军警界之后，至今已极大地丰富了军警界的徒手和使用军警器械的格斗技术，已经形成了基本固定的培养军警后备力量和实用警力的教学内容和训练体系。
包括引进的国外对抗项目，如泰拳等。
2007年12月7日黑龙江卫视《龙武堂》节目播出，黑龙江齐齐哈尔铁路公安处三间房派出所张警官将太极推手引入值勤警察的训练，并荣获二等功。
因为对于一般的值勤警察来讲，经常会遇到非格斗的情况，需要在拉扯中解决问题，推手是最佳训练法，不会防卫过当。
同时也提高了制服歹徒的能力，拓宽了太极拳在当今的应用领域。
这个事情说明，太极拳除了健身之外，还有很多实用功能有待于开发。
七、出现了以太极拳内容为题材的影视自电影《少林寺》公映之后，武打影视也逐渐独领风骚。
近年来出现了《太极宗师》《太极张三丰》《极拳》等以太极拳内容为题材的影视作品，在其他武打片中，太极拳也作为其中主要展现的内容。
初期的武打影视对武术的宣传发挥了重要作用。
为适应影视表演的需要，影视的武打表现方式和技术也逐渐自成体系；有适合自己创造武打特技的教学训练内容和方法，太极拳即为其中内容之一。
虽然影视上的武打越来越虚幻，给人们（特别是青少年）造成了很多对武术认识上的误区，但初期的武打影视对武术的宣传作用绝对不可低估。
总而言之，太极拳在前面几个主要领域中的发展简况表明，有史以来以太极拳为代表的中国武术从来没有过像今天这样被国家重视和受到世界的瞩目，各领域中的太极拳也从来没有像今天这样兴旺发达，可以说当今社会是武术发展的繁荣鼎盛时期。
大家可以想象一下，太极拳能有如此的神奇发展，绝非几位太极拳的传承者所能为之。
而是当今改革开放的社会为武术的繁荣发展提供了丰厚的物质基础和政治环境；国家的政府行为，社会多方回的参与使太极拳深入社会的各个领域之中，并正在按照各个领域的需要进行着自身的变革和发展。

编辑推荐

《太极拳内涵指要》由人民体育出版社出版。

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