

<<图解42式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<图解42式太极拳>>

13位ISBN编号：9787533541798

10位ISBN编号：7533541790

出版时间：2013-1

出版时间：鄢行辉、林红、杨松涛 福建科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：鄢行辉，林红，杨松涛 编

页数：156

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>

## <<图解42式太极拳>>

### 内容概要

《图解42式太极拳：健身与技击》采用真人图解形式，以中医基础理论为指导，在总结历代名家养生及实战经验基础上，结合现代研究成果，通过精心设计、编排，分别对42式太极拳的经典演练套路、养生效果、技击要领进行了详尽的介绍，已在人民群众中迅速得到推广，深受24式太极拳爱好者欢迎。

《图解42式太极拳：健身与技击》内容特点：参和阴阳、八卦、力学原理，融汇中华经络、医学精髓，集导引、吐纳、武术为一体；采用棚、掇、挤、按、采、捌、肘、靠等健身拳术技法，既可养生治病，又可防身抗暴。

## <<图解42式太极拳>>

### 作者简介

鄢行辉，法名释永辉，福建中医药大学教授，国际武术散手道联盟科技委员会主任，国际级武术裁判，少林鹰派第三代传人。

鄢行辉自幼崇医尚武，耳濡目染养生之道，随名师系统学习传统武学及民间医术。

在北京读大学期间接受正规的武学与中医的教育，系统研修传统太极拳学与中医学。

毕业后遍访各地明师，吸取佛道养生精华，不断提高武医水平。

创立太极生态养生体系，在福建中医药大学任教期间，培养出多名全国太极拳冠军及众多武医人才，弟子遍及海内外。

<<图解42式太极拳>>

书籍目录

一、42式太极拳套路演练 一、42式太极拳套路演练 (一) 第一段 / 11.起势 / 12.右揽雀尾 / 23.左单鞭 / 44.提手 / 55.白鹤亮翅 / 6 (二) 第二段 / 11.开合手 / 14 12.右单鞭 / 14 13.肘底捶 / 15 14.转身推掌 / 16 (三) 第三段 / 19 19.云手 / 29 20.独立打虎 / 32 21.右分脚 / 33 22.双峰贯耳 / 33 23.左分脚 / 34 24.转身拍脚 / 35 (四) 第四段 / 42 30.虚步压掌 / 42 31.独立托掌 / 42 32.马步靠 / 43 33.转身大捋 / 44 34.歇步擒打 / 46 6.搂膝拗步 / 6 7.撇身捶 / 8 8.捋挤势 / 9 9.进步搬拦捶 / 11 10.如封似闭 / 13 15.玉女穿梭 / 18 16.左右蹬脚 / 21 17.掩手肱捶 / 24 18.野马分鬃 / 26 25.进步栽捶 / 37 26.斜飞势 / 38 27.单鞭下势 / 39 28.金鸡独立 / 40 29.退步穿掌 / 41 35.穿掌下势 / 47 36.上步七星 / 48 37.退步跨虎 / 48 38.转身摆莲 / 49 39.弯弓射虎 / 50 ..... 二、42式太极拳健身法 三、42式太极拳技击法 四、学练42式太极拳问答 参考文献 附录

## <<图解42式太极拳>>

### 章节摘录

版权页：插图：55.退步穿掌时，右腿怎样才能落得平稳 学练时请注意3点：（1）右腿要在左腿屈膝下蹲的同时向后落步，不要先撤步再下蹲。

（2）左腿下蹲、右腿落步时，上体一定要注意保持正直。这时最易出现上体前俯的现象，此为造成落步时不稳的原因之一。

（3）右脚要向正后方稍偏右的位置落地。要避免右脚落在左脚的正后方，或向左脚的左侧落步，如果这样，两脚站在一条直线上或形成两脚交叉，就不能保持身体平稳。

56.虚步压掌的左手动作是向下按，为什么叫压掌 按的字义是用手压或摠，压的字义是从上面加重力。

从虚步压掌的动作结构、攻防含义和用劲方向上看，用这两个字均可表达其动作内涵。

至于动作名称用压掌，表达动作时用按掌，这主要是为了避免用词重复。

57.怎样使独立托掌的上肢动作显得舒展大方 请在保持左独立步平稳的基础上注意以下两点：（1）右掌上托时手腕要直，并要微向外旋。

（2）左掌在右掌上托的同时，手腕要向内旋，并向身体左侧推撑，使左臂成圆弧形。

58.初练马步靠时，怎样才能表现其用劲 马步靠是42式太极拳中体现太极拳用劲的动作之一。

其用劲方式很难被初学者掌握。

请在掌握了动作规格的基础上注意以下两点：（1）左脚落步、右腿屈蹲成半马步时，身体重心一定要保持在右腿上，并且要有意识地向下沉胯坐臀。

（2）向前挤靠时，右腿要在沉胯坐臀的前提下向前慢速蹬伸，同时左脚要向后蹬地撑顶，使两腿的动作产生顿挫现象。

此时上体再略向左转挤靠，就可以较明显地表现马步靠的用劲。

59.转身大捋的身体重心为什么要稍有起伏 这个问题可从两方面来解释：（1）从动作上的解释。身体重心稍向上起，便于右脚向左脚内侧扣步，也利于随之左脚撤步，司使整体动作自然圆活。

（2）从转身大捋的攻防含义上进行解释。

太极拳的攻防思想主张随曲就伸和舍己从人，也就是随着对方的动作，顺其势而使招用劲。

可以设想，在抓住对方的手臂用转身大捋之前，必须先向下捋对方，以求对方的反抗之劲，而对方反劲的方向是向后上方，若此时顺势随之稍起，不仅趁机上步抢占了有利的位置，同时也调整了自己将要转身的姿势，为突然转身用大捋创造了良好的条件。

## <<图解42式太极拳>>

### 编辑推荐

《图解42式太极拳:健身与技击》其内容科学实用、简单易学,可作为广大太极拳爱好者及运动健身者的练习指导,是《图解42式太极拳:健身与技击》的提高篇。

《图解42式太极拳:健身与技击》附赠一片光盘,可在VCD及电脑上播放内容除包括演练套路、健身效果、技击要领三个方面外,还特别推出太极拳修炼者的生活方式。

<<图解42式太极拳>>

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>