第一图书网, tushu007.com

<<太极拳运动362问>>

图书基本信息

书名：<<太极拳运动362问>>

13位ISBN编号：9787535951885

10位ISBN编号：7535951880

出版时间：1970-1

出版时间：广东科技

作者：薛安日

页数：392

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

前言

20年前我给广东人民出版社供稿，希望广大的太极拳初学者、传播者看到一本可以帮助他们解决学习和教学上疑难问题的备用手册。
后来这本书稿转由香港万里书局于1989年出版发行了，书名为《太极拳械300问》，只在海外有售，香港、新加坡、澳大利亚的朋友都告诉我买到我编著的书。
而国内各地、特别是广州的读者却翘首以望，很多学太极拳的朋友纷纷托人在香港代买。
20世纪90年代中，我受邀到香港交流，那里的太极拳爱好者又告诉我此书在香港已买不到，但台湾大孚书局却有出版。
他们拿来样本，从封面到内容完全一样，只是纸质差些，版本的规格比原版本还稍宽大一些，可见这书在海外深受欢迎。
后来，广东高等教育出版社的编辑室何主任建议出国内版，于是内容稍经增删，1998年才又有《太极拳械运动答问》的面世。
太极拳爱好者们告诉我，该书内容丰富、实用，对他们学习太极拳和提高这方面的知识水平很有帮助。
该书远销海内外，但多年前此书又已经售罄，而多位从美国回来的老学生都要寻找该书。
近几年，新学太极拳的人也在到处打听书在何处可以购得？
甚至与广东高等教育出版社联系要求再版，然而书店还是一直缺货。

内容概要

20世纪90年代中，我受邀到香港交流，那里的太极拳爱好者又告诉我此书在香港已买不到，但台湾大孚书局却有出版。
他们拿来样本，从封面到内容完全一样，只是纸质差些，版本的规格比原版本还稍宽大一些，可见这书在海外深受欢迎。

作者简介

薛安日，国家级社会体育指导员，广州人，出身中医世家。
从事武术、太极拳业余教练工作30余年。
曾兼任广州市武术协会常务副主席、广州市武术馆馆长、广州市武术专项领导小组组长。
2001年底于广州市体委，广州市体育工会主席任上退休。
精武术、医学，尤精拳论。

早年从南拳武术名家邓锦涛先生习内外家武艺，后师事武术名家、太极泰斗李天骥先生，并得武林前辈名家张登魁、顾留馨、马岳梁、吴英华、杨振铎等的悉心指导。

20世纪70年代以来一直担任业余太极拳教练，为广东省、广州市太极拳运动的普及与提高及人材培育作出了很大的贡献，被誉为“金牌得主的金牌教练”。
曾先后被评为“全国职工体育先进工作者”、“全国千名优秀武术辅导员”、“中国体育科学学会先进工作者”、“广东省武林百杰”。
20世纪80年代申，作为广州武术团主要成员赴德国、瑞士、荷兰、比利时等44国访问表演；亦曾多次应邀赴港、澳地区进行学术交流和讲学。

<<太极拳运动362问>>

书籍目录

一、起源、发展1.太极一词怎样解释?2.两仪的实质是什么?3.太极与太极拳有何关系?4.太极拳是在太极的哲学理论指导下创编的吗?5.太极拳是否由陈王廷所创?6.武当张三丰是太极拳的始祖吗?7.关于太极拳的来源，还有哪些传说?8.到底谁是太极拳的创造者?9.现今流传于世的太极拳有多少传统流派?10.陈式太极拳是怎样形成和发展的?11.杨式太极拳是怎样形成和发展的?12.武式、孙式太极拳是怎样形成和发展的?13，吴式太极拳是怎样形成和发展的?14.各派的关系线索如何?15，各式太极拳的创始人是谁?16.各式太极拳的现代传人是谁?17.如何看待关于某些拳家小传稗史的记述?18.现今流传的各种太极拳有哪些套路?19.为什么同一流派太极拳套路有不同的式数和不同的练法?20.同一流派名师的不同练法，有没有典型的例子?21.何谓传统太极拳?22.何谓新编太极拳?23.现代太极拳运动有什么发展和变化?24.现代的太极拳运动是先重形后重意吗?25.流行最广、已经普及了50年的简化太极拳是怎样诞生的?26.88式太极拳是新编套路吗?27.48式太极拳是怎样产生的?28.综合太极拳(66式)的创编者是谁?29.42式太极拳的推广有什么意义?30.太极拳的流传中，还有一种神秘而未见经传的长拳吗?31.创编“四维太极拳”的指导思想是什么?32.“四维太极拳”的四维怎样解释?二、知识简介33.太极拳是什么?34.何谓十三势?35.八门五步与八卦、五行有何联系?36.十三势拳就是长拳吗?37.太极拳也是一种气功吗?38.练太极拳的同时可以兼练其他气功吗?39.练太极拳能否兼练其他拳术或作其他体育运动?40.长拳、南拳与太极拳有什么异同之处?41.太极拳有什么特点?42.太极拳的奥妙是什么?43.国家规定的太极拳套路是否属于传统?44.为什么杨式太极拳和吴式太极拳的推广面较大?45.太极拳是否只适宜于老、弱、病人锻炼?46.太极拳是否老少咸宜，为什么?47.太极拳只是一种卫生拳吗?48.有人说，只有练传统套路才能提高技术，有的人把国家套路教学列为初级班，把传统套路列为高级班，这样对不对?49.太极拳运动与太极气功有何异同?50.呼吸问题是学、练太极拳的根本关键吗?51.如何认识太极拳运动中有关“气”的问题?52.如何体会“气”是神经功能作用?53.怎样理解“气”指的是气势?54.以上两种“气”的内涵有什么联系?55.以上所谈的“气”与气功之“气”有何异同?56.怎样理解“气”指的是“气息”?57.气敛怎样解释?58.怎样理解气宜鼓荡?59.“以心行气，务令沉着”，“以气运身，务令顺遂”怎样解释?60.何谓拳势呼吸?61.是否整个套路运动过程都应做到拳势呼吸?62.练拳时应如何呼吸?63.练太极拳要做到松静自然，怎样理解?64.何谓虚、实?65.怎样做到虚实分清?66.何谓含胸拔背?67.何谓胸宽腹实?68.何谓阴阳?69.阴阳在太极拳运动中代表什么?70.太极拳运动只讲究阴阳好不好?71.如何做到中正安舒?72.用意不用力怎样理解?73.如何做到用意不用力?74.意是什么，练拳时怎样用意?75.力和劲有什么区别?76.什么叫做劲整?77.什么叫做懂劲?78.何谓听劲?79.何谓走劲?80.何谓化劲?……

章节摘录

由此可见，太极拳发展到现代，已有其双重性。
其一，它是武术；其二，它是保健医疗的体育手段。
以不同的目的进行太极拳运动，就有不同的动作技术要求和不同的训练方法。
以武技为目的，应强调意、气、劲的配合，攻防技法的运用以及基本功架的规范和演练节奏、表演效果；以保健为目的，应强调松、静、舒、缓、圆、滑、柔和。
48.有人说，只有练传统套路才能提高技术，有的人把国家套路教学列为初级班，把传统套路列为高级班，这样对不对？
传统中有创新，创新也是从传统发展而来，只是传统在时间上可能长些，创新可能是现代的。
如果说从技术问题来衡量，应当是创新的内容更丰富一些，更完满一些。
如果从功力问题来说，那就很难以传统或创新来区分了，要看练功的本人师承怎样，下了苦功没有？
世界上的东西并不都是越古老越好的。
传统的太极拳有很多优点，也存在一些欠缺。
国家规定套路为了推广，可能减少一些现在不实用的难度动作，但绝不影响传统技术的发挥与提高。
事实上，各式太极拳目前都有简化和较复杂的传统套路，即分普及型与提高型2种锻炼形式。
然而在不同的流派间是很难分出哪一种为高级，哪一种为初级的。
要有精湛的技艺，过人的本领，只有下苦功之唯一途径。

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