

<<太极拳术>>

图书基本信息

书名：<<太极拳术>>

13位ISBN编号：9787544440233

10位ISBN编号：7544440230

出版时间：2012-7

出版时间：上海教育出版社

作者：顾留馨

页数：378

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>

<<太极拳术>>

内容概要

《太极拳术》共十章分四部分：第一、二章从生理上阐明太极拳对促进人体健康和防治疾病的积极意义，并指出医治某些慢性病的特殊疗效；第三、四、五章是叙述练习太极拳的基本要领，使能正确地进行锻炼；第六、七、八章是练习杨式太极拳的详细图解，作用图解，推手图解。

旨在深入挖掘锻炼经验、用劲要点和技击方法。

第九、十章是概述太极拳各流派的演变、发展及其有关资料。

特别值得一提的是，书中影印的郝和藏本、李亦畬手抄王宗岳《太极拳论》的珍本及明万历版《三才图会》中的《拳法图》三十二势，都是非常宝贵的太极拳史料。

本书由我国蜚声中外的太极拳专家顾留馨先生著。

<<太极拳术>>

作者简介

顾留馨先生(1908—1990)是我国蜚声中外的太极拳专家。

自幼开始习拳，博采各家之长，功夫精湛，多次代表国家前往海外授技。

同时，他潜心从事太极拳的理论研究，曾任上海体育科学研究所副所长、武术研究员、上海市武术协会主席，并著有大量武术方面的著作，为传统武术的发展兴旺作出了卓越的贡献。

<<太极拳术>>

书籍目录

前言

第一章 太极拳的健身和防治疾病功能

第二章 太极拳的腹式深呼吸运动

第三章 太极拳的锻炼要领

第四章 太极拳对身体各部姿势的要求

第五章 太极拳整体动作中的若干要点

第六章 杨式太极拳图解

杨式太极拳简介

杨式太极拳基本姿势

杨式太极拳拳式名称顺序表

关于图解的几点说明

杨式太极拳图解

第七章 杨式太极拳拳势作用图解

“起势”作用

“懒扎衣”作用

“单鞭”作用

“提手上势”作用

“白鹤亮翅”作用

第八章 杨式太极拳推手图解

推手概述

推手预习单练图解

棚、捋、按、挤推手图解

大撮推手图解

第九章 太极拳的起源、演变和发展

关于太极拳起源的几种说法

陈王廷是太极拳的创始人

陈氏太极拳的五大特点

太极拳各流派的出现及其发展

《陈氏家谱》中陈氏拳手史料

各流派的代表人物

山右王宗岳太极拳论

十三势架

第十章 附录

张三丰及所谓著有《太极拳论》

内家拳家张松溪和王征南的生平

王宗岳与太极拳

陈鑫关于太极拳论著摘录

明戚继光《拳经》及其《拳法图》

代后记(顾元庄)

出版说明

附：杨式太极拳路线示意图

<<太极拳术>>

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>