第一图书网, tushu007.com

<<太极>>

图书基本信息

书名：<<太极>>

13位ISBN编号：9787546120393

10位ISBN编号：754612039X

出版时间：2011-9

出版时间：黄山书社

作者：胡秀娟，尹博　编著

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

中国的太极文化，源远流长，博大精深，是中国古代哲学思想的重要观念和根源。纵观中国数千年历史，太极文化影响着包括儒家、道家等中华文化的主要流派，几乎存在于养生、武术、兵法、体育等每一个领域。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

博大精深的太极文化
　太极的内涵
太极养生
　太极养生之道
　太极养生心法
　太极养生术
太极武学
　太极拳
　太极其他武学
附录：四十二式太极拳套路详解

章节摘录

版权页： 插图： 二、剑法多变，避实击虚。
太极剑的技击特点就是剑法多变，注重化力，这跟太极拳的拳理异曲同工。
三、以腰带剑，劲透剑身。
太极剑的发力要求是，要将劲力贯通剑尖及剑身，即腰、臂和剑一贯，全身由下而上，由内而外，由手动剑，一动俱动，用腰带剑运行。
发剑时，要从脚上起劲，透过腰，将劲节节传到剑身，作用于对方。
四、手空剑活，剑法灵巧。
这是太极剑持剑和运剑的特点。
太极剑持剑有很多握法，但都要求手心空，手的力度适中，既不能太松，否则剑与手臂会分离，劲力传不到剑上，如果击技容易被对方击掉手中的剑，也不能太紧，太紧则僵直死板，变化不活，劲不能传到剑身，更不能贯于剑尖。
这就需要练习者认真体悟手的力度，以达到手与剑的水乳交融，这样剑法才能灵活多变。
五、先大后小，弧圈相连。
练太极剑要求开始时剑走的路线以大为好，表现为剑圈先大后小，随着技法的提高适当缩小剑圈。
这主要是因为太极剑技击的需要，这也是太极剑练法的主要特点。
太极剑融健身、养生、表演于一体，是非常好的有氧健身运动，尤其适合老年人。
长期练习太极剑等太极武学可以提高神经系统的机能，改善大脑皮层的生理功能，延缓大脑衰老的过程，同时对心血管系统有益，使全身气血流畅，呼吸系统得到改善。
另外，练习太极剑可以锻炼身体的各部位，能提高肌肉韧性，使人腿脚轻灵，对腰部的锻炼效果也十分显著。
除了养生健体，太极剑还能调养精神状态。
太极剑既强调生理状态的修炼，也重视内心状态的调整，通过内外双修，达到生理和心理的平衡。
现代社会中，快速的生活节奏给人们带来了巨大的压力，长期练习太极剑、太极拳等太极武学，不仅有利于身体健康，还非常有利于心理健康，缓解人的烦恼和焦躁，达到内心的平和。

编辑推荐

《太极(典藏版)(汉英对照)》由黄山书社出版。

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