第一图书网, tushu007.com

<<太极拳原理与练功精要>>

图书基本信息

书名：<<太极拳原理与练功精要>>

13位ISBN编号：9787811002300

10位ISBN编号：7811002302

出版时间：2005-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：张修眭,冯井春

页数：190

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

1961年我国恢复了研究生招考制度，张修睦是中科院金属研究所第一批四名研究生之一。
他在郭可信教授的指导下，从事金属合金微观结构的研究。
文化大革命期间，金属所大部分科研骨干被遣送下乡，张修睦是其中之一，在乡间劳动达九年之久。
1978年调回金属所后，学习和工作常常从早上5点到深夜，致使后来肝大，每日心率早搏近600次，并发浮肿，长期服药不能治愈。
那时正是我任金属研究所所长期间，我每天早上打太极拳，给了他很大启发和影响，他于是每早去公园开始学习太极拳，使他逐渐恢复了健康，从此与太极拳结下不解之缘。
由于他工作努力，在十几年中，他完成了多项国家项目，发表了150多篇论文，还获得一项科学院自然科学三等奖。
退休后，应巴塞罗纳大学邀请，任客座教授至今。

内容概要

本书以宇宙科学的最新成果说明来知德太极图的正确,以宇宙中暗物质、暗能量的存在说明无极态,并以来知德太极图论述太极拳背丝扣原理和演练方法，以八卦和经络学说解释八种劲法，并介绍了“乾三连”和“坤六断”桩等内功修炼法。
适于各式太极拳爱好者学练。
背丝扣的概念源于1935年杜元化的《太极拳正宗》,因此,本书先以赵堡太极拳和霍梦魁所传武式太极拳为例,介绍背丝扣演练方法，而后介绍背丝扣在陈式和杨式等太极拳中的应用。
本书介绍的武式太极拳经李亦畬?葛显斋?霍梦魁传于冯景春。
此拳保留了武式太极拳较原始的练法，如有360°云手和鸳鸯脚等。
此拳每势以“擎、引、松、放”四字秘诀编排，势势运化“背丝扣”,处于“太极一气”的演练状态，极易提高内功,适于各式太极拳爱好者参照和学练。

作者简介

冯景春老师，生于1928年,他自幼喜爱武术，少年时期（1941年）与启蒙老师赵阁良学习功力拳，1948年在天津和韩致权老师学习行意拳三年，初获内家心法。
1951年赴沈，54年拜霍梦魁老师为师学习了武式太极拳，对内家拳法有了更深的体悟，从而迷上了太极拳，朝夕习炼，从未间断。
后又学习了杨式太极拳老架六路和陈式太极拳。
三套太极拳均练到可以向左或向右两个方向打拳。
他认为杨式太极拳舒展大方，对练习身架和健身非常好，陈式太极拳刚柔相济，可练习缠丝和发劲，但是有断有蓄。
武式太极拳无断无蓄,开合相寓，阴阳运转，天人和合，如入化境，配合内功修炼，易于达到太极拳的较高层次。
冯老师除了喜爱太极拳、武术、刀枪剑棍等武艺，还喜爱中国式摔跤。
曾于56年拜卜恩富、邢宝恒为师学习了跤术。
每天早晨练行意和太极拳，晚上到跤场练摔跤。
他体会到，摔跤中的力学与内家拳密切相关，二者都是外有形、内有意，引进落空，借力打力，太极拳讲的是沾黏连随，摔跤讲的是挨帮挤靠，由于跤拳并练的这种长期训练，使他将内家拳与跤术溶为一身。
交手中虚引诈诱，手膀腿脚并用，使人上下难防，如今虽已是七十多岁高龄，与年轻壮汉交手，仍无败绩。
张修睦，男，1937年1月出生，湖北随县人。
1965年中国科学院金属研究所研究生，现任中国科学院金属研究所研究员。
中国科学院空间委员会委员，中国微重力科学与应力专委会委员，中国材料科学学会相变委员会委员，中国武当拳法研究会特邀研究员，中国温县赵堡大极拳总会常委，赵堡太极拳、陈氏太极拳传人，沈阳太析拳研究会教练委员。
香港专利交易的高级技术顾问，政府特殊津贴享受者，获中国武术段位六段。
从事电子衍射图的计算机标定和电子显微橡的计算机模拟。
1986年7月应日本学术振兴会邀请赴日本访问，9月应法国国家科研中心邀请赴Nancy金属材料科学与工程研究所工作一年，从事相变诱发塑性机制及其晶体学的研究。
西班牙中国武术联盟名誉主席负责承担国家高技术工程项目中空间材料科学研究及合金相变的分子动力学计算机模拟研究，建立了微重力实验室。
1996年再次在我国科学实验卫星搭载实验中出色完成任务并受到表彰。
1998年至1999年应巴塞罗纳大学邀请任兼职教授，每年出国工作半年。
1987年以来主持国家自然科学基金项目五项，其中“双氏体形校长大、形态转化及其晶体学的研究”获1993年中国科学院自然科学奖王等奖。
根据空间试验研究结果，在地面重力条件下制备出均质偏晶合金，获得中国专利。
培养硕士、博士毕业生16名，在学硕士生、博士生四名。
《空间流体科学与空间材料科学》一书主编译者；发表论文150余篇，其中《物理学报》四篇，《Acta，发明Metall》四篇，获《金属学报》李薰优秀论文奖一篇等。

<<太极拳原理与练功精要>>

书籍目录

第1章 无极、太极和来知德太极图一、何为“无极”和“太极”二、来知德太极图第2章 赵堡太极拳的背丝扣与七层功夫一、邢喜怀论“一”二、“背丝扣”与来知德太极图三、背丝扣的演练方法四、赵堡太极拳的七层功夫五、六十四卦背丝扣第3章 武式太极拳创拳特点和背丝扣练法一、武禹襄、李亦畬所创拳理和特点二、继承和发展了赵堡太极拳拳理和背丝扣演练方法第4章 其他太极拳种的来氏太级演练方法一、陈式太极拳二、杨式太极拳三、吴式太极拳四、孙工五、竞赛套路第5章 武式太极拳套路图解与背丝扣练法一、预备势二、太极势三、左揽雀尾四、右揽雀尾五、十字手单鞭六、提手上势七、白鹤亮翅八、翻身搂膝打掌九、手挥琵琶十、搂膝迎面掌十一、进步搬揽捶十二、如封四闭十三、抱虎归山十四、手挥琵琶十五、如封四闭十六、十字手斜单鞭十七、懒扎衣第6章 拳势应用第7章 行拳新解第8章 太极拳推手方法第9章 太极拳练功方法参考资料附件

章节摘录

（一）转体棚采　　接上势，左脚向东南方向迈出一步，脚跟着地，脚掌继续外摆向东，此时右脚以脚掌为轴，脚跟外摆，则左脚掌可继续外摆至西北方向而落实，约转体270度，右脚跟步落于左脚跟内侧，脚趾点地。
同时左掌经右手前向上向左随转体弧形上掤，棚至西此方向，手高不过眼，置于左肩前上方，右手随身体左转，下采至右胯前侧。

编辑推荐

《太极拳原理与练功精要：太极拳的背丝扣练法》所介绍的武式太极拳经李亦畲、葛显斋、霍梦魁传于冯景春。
此拳保留了武式太极拳较原始的练法，如有360°云手和鸳鸯脚等。
此拳每势以“擎、引、松、放”四字秘诀编排，势势运化“背丝扣”，处于“太极一气”的演练状态，极易提高内功，适于各式太极拳爱好者参照和学练。

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