

<<武式太极拳修炼>>

图书基本信息

书名：<<武式太极拳修炼>>

13位ISBN编号：9787811007657

10位ISBN编号：7811007657

出版时间：2007-5

出版单位：体育大学

作者：丹利军

页数：161

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>

## <<武式太极拳修炼>>

### 内容概要

《武式太极拳修炼》讲了太极拳是一种社会实践活动，只有从真正练习实践中，才能体验和掌握拳理内容的真实含意。

拳术中讲，要练“理”上身，以“身”明理。

知其理而不知其所用，谓不知拳术；知其用而不知其理，为练“盲拳”。

理明身明，始知拳术的真谛，内外合一，进而达到“不觉手之舞之足之蹈之”之境界，拳意趣味横生，与身心百益而无一害，致此深得中国传统文化之“拳毒”，其乐无穷。

太极阴阳的传统哲学思想，是中国文化的主要根基，其思想的精髓并不是特别神秘奥妙，其实是很简易。

以拳术而言：“一开一合，足尽拳术之妙”，中国的拳法和理论达到顶峰，也的确是如此而已。

武式太极拳法也应是简单易学的拳法，只有简易，才能实用，简易实用，才能使社会众人受益。

易曰：“易知则有亲，易从则有功，易简而天下之理得矣。

”

## <<武式太极拳修炼>>

### 书籍目录

前言“太极拳源流”杂谈周敦颐的太极图及太极图说一、《太极图》二、《太极图说》三、《太极图说》的宇宙生成论四、太极的形、气、理五、中国传统的太极宇宙观与现代西方科学的宇宙观六、《太极图说》的“中正……立人极”在儒家人性伦理与道德上的运用武式太极拳的起源武式太极拳的形成与发展一、拳架套路的形成与发展二、武式太极拳术理论的形成与发展太极之理在武式太极拳中的具体运用一、儒家的“中正仁义”与太极拳的“中正虚实”二、太极拳的内外之别三、太极的身、心、意、气、神武式太极拳的内功心法一、练身形之法二、练气形之功法三、练无形之功法武式太极拳架套路一、武式太极拳架套路简述二、邢台郝中天与李香源的拳架三、武式太极拳综合拳架套路图解武式太极拳拳式名称顺序武式太极拳打手(推手)一、一步单推手二、一步双推手三、立圆推法四、从定步打手过渡到“一步打手”五、传统的活步打手六、武式太极拳的“捋按肘”七、太极拳打手发放的图片武式太极拳邢台拳师事迹传闻一、太极功掌打师长胡景义二、苏州传艺三、制服京剧名武生四、南京打擂传统武式太极拳拳谱一、太极图说宋周敦颐二、王宗岳太极拳谱三、武禹襄拳论四、李亦畬太极拳论

<<武式太极拳修炼>>

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>