

<<縱橫太極>>

图书基本信息

书名：<<縱橫太極>>

13位ISBN编号：9789867822482

10位ISBN编号：986782248X

出版时间：2010-8-1

出版人：逸文出版有限公司

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>

<<縱橫太極>>

內容概要

太極拳很難，不是難在拳架的練習，而是難在觀念的建立。
太極拳不同一般的拳術，它是要用頭腦去練的一種拳術，並不是一味的苦練就可以成功的。
如果觀念錯誤，那不論是練多長的時間，效果均是很有限的。

就是因為太極拳的觀念攸關整個拳架的完整度，所以初學者找到一位觀念正確，能引你入太極之門的明師就相當重要。

太極的站樁是一種靜立球體的練習，我們知道，太極球體的規格形成是「入太極之門」的重要條件，而平時在練習拳架之時是一種滾動的球體練習，而太極樁則是一種靜立球體的練習。
如果要體會到全身一致、骨骼撤散的「柔體」境界，球體靜立練習和球體滾動的練習是一樣重要的。

任何一種技藝或運動，都要透過正確的練習方式，再加上不斷的練習才能形成一定的規格，透過這種規格的運作，我們就能將技藝或運動表現的更好。
規格愈完整，規格愈細膩，那表現出來的技藝或運動就愈完美。

就針對太極拳而言，要形成「太極的規格」，一定要有正確的太極拳架、深厚的基礎功夫及正確的太極拳觀念，再加上不斷的練習才能形成。

簡單的說，只要「週身一致」就入太極之門了。
再明白的說，就是手、腳、腰能配合一致就入太極之門了。
只要能週身一致，那麼太極球體的規格就初步完成了，所以也可以說，太極球體規格初成之時，就入太極之門了。

<<縱橫太極>>

作者簡介

鍾文淵，1966年生。
現居台南，於台南、香港二地教拳。

在其多年堅持鍛鍊中，親身體驗太極在武術與身心轉換上的驚人功效，深悟太極已然成為放鬆關照與覺察的途徑；分析習拳不僅只是外在的追尋，更是一種內在蛻變的鍛鍊。在其教學與著作中皆能清晰簡潔及深入地說明太極拳理內涵，並指出具體可行的練習方針，毫不藏私，鞭辟入裡。

<<縱橫太極>>

書籍目錄

第一篇 選擇

練太極拳的選擇、真正的功夫

第二篇 初探

太極站樁、規格、鬆

第三篇 入門

開太極門之鑰（一）、（二）、論沾黏、論推手

第四篇 剛柔

剛與柔、再論太極規格 - 同心圓、隨風擺柳、纏絲勁

第五篇 意與勁

太極內功、論發勁、特殊勁、論意

第六篇 問答集

<<縱橫太極>>

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>