

# 太极拳全书



[太极拳全书 下载链接1](#)

著者:人民体育出版社 编

出版者:人民体育出版社

出版时间:1995-1

装帧:平装

isbn:9787500911876

本书系统、完整地向广大读者介绍陈式、杨式、吴式、武式、孙式太极拳的运动特点及练习方法。颇具权威性，图文并茂，可读性强，是经典的太极专著之一。

作者介绍:

目录: 陈式太极拳

重印说明

陈式太极拳简介

第一章 陈式太极拳的八个特点

第一特点 大脑支配下的意气运动

一、内气和用意

二、意气运动的实现

第二特点 身肢放长的弹性运动

一、身肢放长

二、身肢放长的生理作用

三、八门劲别与弹性的拥劲  
四、弹性运动（拥劲）的掌握

第三特点 顺逆缠丝的螺旋运动  
一、运动如缠丝的实质  
二、缠丝式螺旋运动的作用  
三、缠丝劲的种类及其要点  
四、螺旋运劲的掌握

第四特点 立身中正、上下相随的虚实运动

一、虚实比例  
二、三种基本虚实  
三、虚实的掌握  
四、轻重浮沉与虚实

第五特点 腰脊带头、内外相合的节节贯穿运动

一、节节贯穿的实质  
二、一动全动和腰脊的关节  
三、节节贯穿与增强关节  
四、关节动度的调节  
五、节节贯穿的掌握

第六特点 相连不断、滔滔不绝的一气呵成运动

一、一气呵成的实现  
二、名家行拳实例  
三、神气动荡和一气呵成  
四、劲别和一气呵成

第七特点 从柔到刚、从刚到柔的刚柔相济运动

一、刚柔相济拳  
二、求软摧僵时期  
三、练柔成刚时期  
四、刚柔的变换  
五、刚柔相济的掌握

第八特点 从慢到快、从快到慢的快慢相间运动

一、快慢的发展程序  
二、由慢转快的时间和条件  
三、快慢时间和匀清、劲别  
四、快慢相间的掌握

结语

第二章 陈式太极拳第一路图解

.....

杨式太极拳  
吴式太极拳  
武式太极拳  
孙式太极拳

· · · · · (收起)

[太极拳全书 下载链接1](#)

标签

太极

太极拳

武术

养生

健康

气功

体育

武

评论

几家拳法的著作者都是名家+明家。只得收藏学习。

民国时期各派系知名大师毫无保留的心得，感谢他们

陈、杨、吴、武、孙，五册合订本。

要多练 多读 多思 知行合一

比较经典的书。初看陈氏部分，有些地方看不懂，顺缠逆缠，按照上面的讲法做不出来啊。。不知是没有理解，还是作者不够严谨细致。

陈杨吴武孙五式

内容真是好，可惜了包装太不考究。

刚柔并济！

本书的武式太极拳部分，竟然是郝少如前辈编的武式拳1963年版。太珍贵了。

还行

[太极拳全书 下载链接1](#)

## 书评

初学太极，老师让买了这本书，读起来很舒坦啊。写的非常详细，并没有学之前以为的“玄之又玄”的感觉，而是很平易近人又读起来时时有惊喜的感觉。看到了太极的很多道理，还用力学知识解释了太极打击的方法，重点在借力打力，使对方失去平衡。很奇妙。图解和说明都非常详细，要...

我是在辉县论坛遇到一个拳友推荐我看的 <http://hxian.net> 我看了看很不错，里面写了太极拳的基本要领包括站桩，运气等等还有详细的动作解析，如果有更多的朋友喜欢太极拳 不妨去辉县论坛 <http://hxian.net> 来我们一起交流学习 这里还有几个玩太极的

太极拳是在学习过程中理论资料教材，可以为初学者在刚入门时了解初级的知识。不过现在学习太极拳的方式有很多，目前最流行的是在网络上学，网络的发展，有是免费共享的交流平台。人人可以提出自己对于太极拳的见解。有个太极拳平台还行免费资源<http://www.taijiquan8.com/> 还有...

---

[太极拳全书\\_下载链接1](#)