

# 太极游艺



[太极游艺 下载链接1](#)

著者:林添进

出版者:中国书籍出版社

出版时间:2016-12

装帧:平装

isbn:9787506857451

《太极游艺——新简易二十四式太极拳》是北京大学体育教研部、体育科学研究所开展为期两年的校内太极拳教学改革试点后，在总结教学经验的基础上编制而成的太极拳教材。

作者介绍:

林添进老师，台湾南投县人。自1994年9月起，来北京大学教授太极武艺，并受聘为体育科学研究所研究员，致力于太极拳学术化发展的相关研究。在整理先贤传承的基础上结合时代特点，总结出一套严谨科学的教学体系，并在两岸多所知名高等院校、中小学

及社区深入推广，成效显著。

目录:

[太极游艺 下载链接1](#)

标签

太极拳

太极

传统文化

武术

Somatics

评论

经典书籍 值得收藏

---

笔者习练杨式传统太极武艺四十余年，书中主要引用太极名师王子和先生毕生习拳感悟。书最后附录的松柔功操和筑基功操，其实才是太极拳练习的基础。书中每个动作都附图片以及详细的头、眼、身、步要求及要点，对于太极拳习练者的指导作用非常大。经典教材，历经数年不断修改，值得收藏。

---

收到这本书的时候，我轻轻的打开，仿佛是在打开一部经典，大致翻阅后顿时感觉到林老师的良苦用心，字里行间充斥着的是对中华优秀传统文化之一太极的挚爱，字字珠玑，含有深意，每个图片里的动作也是极其认真讲究，谢谢林老师，谢谢为此书出版做过贡献的人

我是一个太极拳爱好者，以前零零碎碎的学过一些皮毛。看过几本太极拳教学的书籍，但也只能照猫画虎，模模糊糊的学个样子，仍是不得要领。机缘巧合得到这本书，细读之下简直是喜出望外，如获至宝！

有幸04年在浙大读研时跟随师父学过，这么多年一直锻炼不辍，学院太极和当时读的心理学专业一样，将会伴随我受益终生。希望有缘见到此书的太极拳同好，加入学院太极的大家庭，乐此极乐，庄敬日强。

值得一读

本人在大学期间有幸遇到我的太极拳老师，然后得以阅读本书，也在机缘巧合之下接触过林师父，本书是作者多年经验的升华之作，值得一读，对我们练习太极拳有很大帮助。

林老师数十年心血之作，有理论支撑，有技法指导，有习练感受，值得珍藏，对照练习，功不唐捐。

对太极的理解从这本书开始，就像打开了新世界的大门，对太极的兴趣也从这本书开始，非常值得正在学习太极的人观看，强烈推荐。

规范的太极拳教材，手眼身法步皆有说明，简单易学。

已经读完，林老师亲身示范，适合太极拳爱好者阅读。有幸参加过一次夏令营，与各地同门共舞太极。理论与实践相结合，更好的领悟了太极拳的学术性，严谨性和美感。

[太极游艺 下载链接1](#)

## 书评

本书不仅是作者林添进老师近四十年练拳的心血，更是二十多年来与大陆学子交流的结晶。在本书的编撰过程中，许多高校学子参与其中，将自己学拳的点滴体会都融入书中。因此，从本书中你不仅可以欣赏到一个毕生致力于传统文化推广的前辈的技艺，更可以了解到初学者们学拳的方方面面...

### 后记

本书编著者林添进老师，从1977年学生时代开始其太极拳学习生涯。在因材施教的启蒙老师黄益谦老师（毕业于台湾师范大学）潜移默化之下，林老师走进了太极拳和太极文化修习的领域。

1981年春，经由黄老师推介，林老师开始向台湾师范大学教授邓时海老师学习太极武艺，一直...

文化之太极，自周易始。《周易·系辞上》：“易有太极，是生两仪。”言其有生生不息之德。宋儒周敦颐言：太极动而生阳，动极而静，静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根。老子言万物负阴而抱阳，冲气以为和。言其有平衡中和之美。历经千劫，化而为拳，始成具象。静中之动...

纯正、科学、权威的太极拳新教材——评《太极游艺——新简易二十四式太极拳》  
北京大学博士、云南红河学院讲师 孙东波 ...

[太极游艺\\_下载链接1](#)