

太极密码



[太极密码 下载链接1](#)

著者:余功保

出版者:人民体育

出版时间:2010-3

装帧:

isbn:9787500937371

《太极密码:中国太极拳百题解》讲述：太极拳能够告诉我们自信，抱元守一，让我们更加充实。太极拳能够让我们明确取舍，随曲就伸，是一种顺应趋势的大智慧。太极拳让我们懂得并善于运用力量，以柔克刚，上善若水。太极拳让我们更加健康，内外兼修，形神兼备。

认识太极拳、了解太极拳、掌握太极拳是提高现代人生活质量的一种有效方法。因此向大家尽可能客观地推介太极拳成为本书的一个努力。

《太极密码:中国太极拳百题解》的目的在于：

一，还原一个真实的太极拳。

二，展现一个简易的太极拳。

三，揭示一个精深的太极拳。

四，剖析一个完整的太极拳。

归结为一条，就是介绍一个有效的、可操作的生命修养方法。太极拳并不神秘，它是每个人的健康挚友。

书中所配太极拳图片绝大多数为本人所拍摄，武术界、摄影界朋友还提供了一些精彩的图片。感谢各位示范的太极拳名家高手的大力支持。他们才是真正解开太极拳密码的人。

作者介绍：

目录：

一、生命体验——太极拳是什么?二、太极拳的和谐健康观三、以平衡的方法达到和谐的状态四、太极拳是如何起源发展的?五、练太极拳为什么要学套路?如何学好套路?六、太极拳的主要器械有哪些?七、什么是太极推手和散手?八、什么是太极拳的“三调”，如何练习?九、太极之要——动静相生十、太极之魂——刚柔相济十一、太极之道——节节贯穿十二、太极之本——立身中正十三、太极之韵——连绵不断十四、太极之髓——内外相合十五、太极之纲——上下相随十六、太极之根——松沉一体十七、太极之宗——虚实分明十八、太极之神——意气运转十九、太极之窍——呼吸自然二十、学习太极拳要做好哪些准备，注意哪些问题?二十一、练太极拳选择什么式子好?二十二、太极拳桩功的作用是什么?如何练习?二十三、每天练拳多长时间合适?二十四、练太极拳怎样呼吸?二十五、练太极拳的套路是否越复杂功夫就越深、效果就越好?二十六、太极拳练习中如何实现正确的身法要领?二十七、练太极拳如何运用眼神?二十八、太极拳健身需要练哪些基本功?二十九、练习太极拳科学的程序是什么?三十、什么样的练拳速度是合适的?三十一、太极拳健身中的平衡如何具体实现?三十二、练太极拳配乐好还是不配乐好?三十三、练太极拳如何做到“松”?三十四、

“虚心实腹”在太极拳健身中有什么作用?如何做到?三十五、练太极拳常见的主要错误有哪些?三十六、风雨天能练太极拳吗?三十七、患了慢性病的人是否可以练习太极拳?三十八、如何看太极拳辅导书和音像制品进行学习提高?三十九、什么是太极拳的内功?四十、以健身为目的练习太极拳套路时还要有技击意识吗?四十一、太极拳能自学吗?四十二、能同时练两种或多种太极拳式子吗?……

· · · · · (收起)

[太极密码 下载链接1](#)

标签

太极

太极拳

评论

[太极密码_下载链接1](#)

书评

[太极密码_下载链接1](#)