

毛主席语录

发展体育运动，增强人民体质。

体育是关系六亿人民健康的大事。

凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。

14702/15

前 言

一九六〇年毛主席向全国人民发出号召：“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。”太极拳在全国得到前所未有的普及，随着太极拳的普及，要求提高的也日益增多，本书在《怎样练习简化太极拳》一书基础上加以改写，试在这方面适应读者的要求。

无产阶级文化大革命和批林批孔运动，使我受到深刻的阶级斗争和路线斗争教育，进一步认识到原书中所存在的一些唯心主义观点的错误，今作了较多的删改，书名改为《怎样练习太极拳》，源流部分因非广大读者所需要，悉予删除。技术部分，多处作了修改和补充，并增补了《太极拳对身体各部姿势的要求》。原附《简化太极拳详图》，今亦抽去，读者可参照人民体育出版社印行的《简化太极拳》一书进行练习。

本书介绍的知识与练法，采自太极拳各流派所总结的经验与体会，不限于一家之说，兼抒己见，旨在批判地继承遗产。

关于继承遗产问题，毛主席有过许多极为精辟的论述，这是我在修改时必须遵循的指导原则。但由于自己的世界观还未得到极好的改造，马克思主义的水平很低，故而此书的质量，提高不多，错误也必然不少，切盼读者给予批评、建议和帮助。周元龙同志为本书绘图，这里表示感谢。

一九七四年五月于上海市体育宫

目 录

前 言

第一部分	1
一 太极拳健身运动的优越性	1
(一) 神经系统的训练	2
(二) 畅通经络、血管、淋巴、循环系统	2
(三) 加强肌肉收缩力,锻炼全身关节	2
(四) 呼吸绵绵,意存丹田	2
二 练习太极拳应该注意什么	3
第二部分	5
一 太极拳的锻炼要领	5
二 腹式深呼吸运动的练法	10
三 太极拳对身体各部姿势的要求	16
(一) 头部	17
头	17
顶	18
项	20
(二) 上肢部	20
肩	20
肘	22
腕	22
手	23

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>