

前 言

中国是太极拳的故乡。太极拳是我国历史最悠久、门类最多、流传最广泛的传统武术体育项目之一。它是在我国武术界流传的导引术、吐纳术的基础上,采撷和总结历代诸家拳法的精华,融内外功法于一体。太极拳动静结合,刚柔相济,乃博大精深的武术体育中之瑰宝。

在物质文明和精神文明飞速发展的今天,太极拳运动普及率之高、习练者之广都是空前的。无论从事何种职业,无论男女老少,无论是中国人或是外国人,无论在城市或乡村,真可谓是无人不识,无人不晓。或在大庭广众,或在街头巷尾,或在公园河畔,或在田间乡野,或在陋室庭院,习练者堪称无处不有,无处不见,或三五成群,或独自修炼。

太极拳为什么能这样深入人心,得到迅速的发展和普及呢?一方面是由于党和国家的重视,体育部门的大力倡导;另一方面也是由于太极拳本身具有祛病强身、延年益寿和自卫防身的作用,因此深受广大群众的喜爱。大量实践证明:太极拳运动能使人筋骨舒展,气血调合;化刚为柔,以柔克刚;动中求静,动静结合;促进消化,增强心肺活动机能,提高大脑功能,改善人体新陈代谢,使人精力充沛地学习、工作、生活,进一步达到防病治病、自卫防身、延年益寿的目的。

邓小平同志早在一九七八年专为此项体育运动题写：“太极拳好”，并且身体力行锻炼身体，从而精力充沛、长寿高龄。

因此，国家颁布和实施《全民健身运动计划》，它关系到中华民族整体身体素质进一步提高的历史重任，是利国利民的一件大好事。

为此，中国体育运动宣传教育委员会将该套丛书特别指定为“全民健身运动首选体育教材”，故我们在原来编辑的《中华太极拳大全》的基础上，根据简明、实用、方便的原则，重新增补编辑了这套《中华太极拳大全》丛书，全书共分七册：《简化太极拳》、《二十四式太极拳》、《四十二式太极拳》（太极拳竞赛套路）、《四十八式太极拳》、《八十八式太极拳》、《太极推手、太极剑三十二式、太极球龙形十三式》、《四十二式太极剑》。综观目前所有太极拳类书籍，比较起来，这套书文字部分更加简明扼要，图形清晰易懂，图文上下对应，动作线路图（套路图）既标明了动作名称，又标明了动作编号，易于与文字、图形对照；同时，还有练拳释疑、六字诀经络走向图、武当太极拳功架歌诀和太极拳散手秘诀等，对初学者更加方便、实用。因此，我们相信，这一套丛书能够得到更多新、老读者的欢迎。

由于时间紧、任务重，虽经我们反复审校，但书中仍不免存有不尽或不当之处，为此，恳请广大读者和专家、学者谅解，提出批评和建议，以便使我们更好的完善和改进这套书，使之更科学、更合理的受益于人民。

中国拳术协会主编

·《中华太极拳大全》编委会·

二〇〇〇年八月于北京香山阁

目 录

一、太极拳综述	(1)
(一) 太极拳的起源及流派	(1)
(二) 太极拳名人轶事	(3)
(三) 学太极拳前的准备	(5)
(四) 太极拳的医疗保健作用	(6)
二、太极拳操练须知	(10)
(一) 太极拳对身体各部位姿势的要求	(10)
(二) 怎样静心松身和行气用意	(16)
(三) 关于开合与呼吸	(18)
(四) 关于练与养的问题	(19)
三、太极拳练习心法诀歌	(20)
(一) 太极拳歌	(20)
(二) 太极拳三步法歌	(22)
四、师书解惑(练拳释疑)	(23)
简化太极拳	(27)



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/>