

前 言

中华文明五千年,积淀了许多宝贵的文化遗产,中华武术就是其中之一。武术中的太极拳,博采众家拳术之长,吸取了中国传统文化的精髓,因而具有很高的强身、攻防、医疗和审美价值。

太极拳运动如行云流水,绵延不断,刚柔相济,含而不露,沉稳柔美,舒缓从容。上述运动特点和健身养生价值,使太极拳区别于其它武术门派,自成一体。可以说,太极拳是中华武术百花园中一朵长盛不衰的奇葩。

24 式太极拳也叫简化太极拳,是 1956 年国家体委组织太极拳专家从杨式太极拳架中择取 20 个不同姿势编串而成。虽然只有 24 式,但比传统套路,内容更精练,动作更规范,并且充分体现了太极拳运动的特点。因此,24 式太极拳是初学者的入门套路。

从结构到内容,本书都适宜于初学太极拳者作为自学教材。本书不仅介绍套路本身,还介绍学法,将动作化解,降低难度,便于逐个掌握。即将 24 式太极拳的每式再分解为身法、手法、眼法、步法等,分别练习,由简到繁,同时每个动作都附有易犯错误及纠正方法,最后有自学方法介绍。

本书从基本功入门到自学方法共十三章,各章节既独立

又互为依托,全书附有 300 多幅图,可供读者对照练习。初学者按照本书的顺序和练习方法,由基本功开始,逐步学习太极拳的各个基本动作,循序渐进,持之以恒,就会掌握太极拳运动的规律,进一步达到眼到、手到、心到的熟练程度,就算真正入门了。

笔者认为练习太极拳可以达到的最高境界是:“空灵清新,浑然忘我”。太极拳运动确实是一种可以使人强身健体,修身养性的运动方式。希望这部教材对您确有帮助,也祝愿每位初学者练好太极拳,充分吸取传统文化的养分,终身受益。

编著者

1996 年 12 月

目 录

第一章 24 式太极拳基本功快速入门	(1)
一、初学者为什么要先练基本功	(1)
二、初学者应练习的基本功	(2)
(一)桩 功.....	(2)
(二)柔韧性基本功.....	(6)
(三)面壁蹲起功	(11)
(四)飞燕功	(13)
第二章 24 式太极拳手型快速入门	(15)
一、三种手型的练法.....	(15)
(一)拳 型	(15)
(二)掌 型	(15)
(三)勾 型	(16)
二、手型变换操.....	(16)
三、练习手型时应注意的问题.....	(18)

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/>