

## 前 言

太极拳是一种取阴阳动静虚实之理，导引、吐纳之法，顺应自然生理之机，使人身心得到锻炼的体育运动。其特点是举动轻灵，运行和缓，呼吸自然，用意不用力，动中求静，刚柔相济。经常练习太极拳，可在运动中得以通气活血，静中修神养性，内外兼顾，身心交修。也就是使意识、呼吸、动作三者密切结合，从而达到调整人体阴阳、疏通经络、和畅气血的目的。

42式太极拳是太极拳运动中的精华套路之一。为使广大的42式太极拳爱好者更好地掌握42式太极拳，全面地提高42式太极拳运动的技术水平，编写了这本《42式太极拳意气势练法》。这本书告诉人们，学会42式太极拳的套路之后，不能算是真正的入门，还必须学会配合呼吸和用意的方法及一些常用的简单练功功法。使拳理和动作结合起来，真正掌握动作要领，使锻炼效果更佳。

作者 1998年2月于汉高故甲

# 目 录

第一章 42 式太极拳概述 .....	(1)
第一节 内容充实 .....	(1)
第二节 编排合理 .....	(2)
第三节 特点突出 .....	(3)
一、动作圆和 .....	(3)
二、势子连贯 .....	(4)
、上下相随 .....	(4)
四、内外相合 .....	(5)
第四节 套路规范 .....	(5)
一、42 式太极拳练习要领 .....	(6)
(一) 注意放松, 不用拙力 .....	(6)
(二) 虚实分明, 重心稳定 .....	(6)
(三) 呼吸随势, 意气相合 .....	(7)
二、42 式太极拳对身体各部姿势的要求 .....	(10)
(一) 对头部姿势的要求 .....	(10)

(二) 对躯干姿势的要求 .....	(10)
(三) 对臂部姿势的要求 .....	(10)
(四) 对腿部姿势的要求 .....	(11)
、练习 42 式太极拳注意事项 .....	(12)
(一) 谨防速度忽快忽慢 .....	(12)
(二) 谨防呆势忽高忽低 .....	(12)
(三) 谨防运动量过大或过小 .....	(13)
(四) 谨防“三天打鱼两天晒网” .....	(13)
第五节 作用性强 .....	(14)
一、42 式太极拳的生理保健作用 .....	(14)
(一) 能修复调整神经系统 .....	(14)
(二) 能改善呼吸系统 .....	(15)
(三) 能改善心血管系统 .....	(16)
(四) 对骨骼肌肉系统有极大的好处 .....	(16)
(五) 能促进体内物质的代谢 .....	(17)
(六) 能改善消化系统 .....	(17)
二、42 式太极拳的技术击实战作用 .....	(18)
三、42 式太极拳的竞技娱乐作用 .....	(18)
第二章 42 式太极拳练习步骤 .....	(20)
第一节 练势阶段 .....	(21)

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/>