

前 言

当现代化日益渗透到人们工作、生活的每个角落时，当“文明病”与“亚健康”等现代医学新概念不断产生时，中国古老的太极拳越来越为世界人民所青睐，练习太极拳几乎成为一种健身时尚。随着太极拳简化套路的广泛普及，许多太极拳爱好者早已不满足于学会一套 24 式太极拳。他们不仅需要进一步学习一些套路结构较为复杂，技术要求更为精细，锻炼价值更加突出，带有传统性的提高套路，而且，更渴望了解太极拳的内涵，明白其道理所在，领略其文化底蕴，掌握其科学的教与学的方法。《八十八式太极拳一教与学》正是想努力做到这些。

88 式太极拳是在传统杨式大架太极拳基础上，由前国家体委组织专家整理而成，较好地继承了杨式太极拳风格特点，并有所改进。现在广泛流传的 24 式、48 式等套路都是以此为蓝本的简化，所以 88

式太极拳是继续提高太极拳水平的好套路。面对一本书可以学好太极拳吗？这也正是我们努力的方向。因此，书中注重传统与现代的结合，对传统的练习要求运用现代知识进行解说，并对传统的太极拳体系做了科学归纳，避免了讲解中的重复与混乱，既保留了传统性又具有时代气息；注重理论与实际结合，将拳理融汇在具体动作中讲解，不空谈理论；注重全面与操作，本着进一步提高的需要，力求对动作做全面的解说，每一个动作都包括七个方面讲解，而且针对看书可动性差，增加了动作的自我感觉、形象比喻、外形要求等说明；注重技术与内涵，书中没有过多的历史人物考察，而着重对技术动作练法，及动作意气、技法、文化思想等内涵的探求。总之，希望这本书成为你的益友。不当之处敬请指正。

作 者

1998.3.

目 录

前 言

一、太极拳技术原理概述 (1)

 (一) 太极拳理论基础..... (1)

 (二) 太极拳技术要求原理..... (7)

 (三) 判辨太极拳的基本标准..... (20)

二、太极拳教与学原理 (22)

 (一) 太极拳教学概述..... (22)

 (二) 太极拳教学方法..... (25)

 (三) 太极拳练习方法..... (27)

三、太极拳基本功 (30)

 (一) 太极热身功..... (30)

 (二) 太极拳内功..... (37)

 (三) 太极拳柔功..... (40)

四、88 太极拳概述 (57)

 (一) 88 太极拳是杨式太极拳代表套路之一 (57)

 (二) 88 太极拳套路特点 (58)

五、88 太极拳基本动作分析及练习 (61)

 (一) 手 型..... (61)

 (二) 手 法..... (63)

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/>