

《太极密码》

图书基本信息

书名：《太极密码》

13位ISBN编号：9787500937371

10位ISBN编号：7500937377

出版时间：2010-3

出版社：人民体育

作者：余功保

页数：166

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《太极密码》

内容概要

《太极密码:中国太极拳百题解》讲述：太极拳能够告诉我们自信，抱元守一，让我们更加充实。太极拳能够让我们明确取舍，随曲就伸，是一种顺应趋势的大智慧。太极拳让我们懂得并善于运用力量，以柔克刚，上善若水。太极拳让我们更加健康，内外兼修，形神兼备。

认识太极拳、了解太极拳、掌握太极拳是提高现代人生活质量的一种有效方法。因此向大家尽可能客观地推介太极拳成为本书的一个努力。

《太极密码:中国太极拳百题解》的目的在于：

一，还原一个真实的太极拳。

二，展现一个简易的太极拳。

三，揭示一个精深的太极拳。

四，剖析一个完整的太极拳。

归结为一条，就是介绍一个有效的、可操作的生命修养方法。太极拳并不神秘，它是每个人的健康挚友。

书中所配太极拳图片绝大多数为本人所拍摄，武术界、摄影界朋友还提供了一些精彩的图片。感谢各位示范的太极拳名家高手的大力支持。他们才是真正解开太极拳密码的人。

《太极密码》

书籍目录

一、生命体验——太极拳是什么?二、太极拳的和谐健康观三、以平衡的方法达到和谐的状态四、太极拳是如何起源发展的?五、练太极拳为什么要学套路?如何学好套路?六、太极拳的主要器械有哪些?七、什么是太极推手和散手?八、什么是太极拳的“三调”，如何练习?九、太极之要——动静相生十、太极之魂——刚柔相济十一、太极之道——节节贯穿十二、太极之本——立身中正十三、太极之韵——连绵不断十四、太极之髓——内外相合十五、太极之纲——上下相随十六、太极之根——松沉一体十七、太极之宗——虚实分明十八、太极之神——意气运转十九、太极之窍——呼吸自然二十、学习太极拳要做好哪些准备，注意哪些问题?二十一、练太极拳选择什么式子好?二十二、太极拳桩功的作用是什么?如何练习?二十三、每天练拳多长时间合适?二十四、练太极拳怎样呼吸?二十五、练太极拳的套路是否越复杂功夫就越深、效果就越好?二十六、太极拳练习中如何实现正确的身法要领?二十七、练太极拳如何运用眼神?二十八、太极拳健身需要练哪些基本功?二十九、练习太极拳科学的程序是什么?三十、什么样的练拳速度是合适的?三十一、太极拳健身中的平衡如何具体实现?三十二、练太极拳配乐好还是不配乐好?三十三、练太极拳如何做到“松”?三十四、“虚心实腹”在太极拳健身中有什么作用?如何做到?三十五、练太极拳常见的主要错误有哪些?三十六、风雨天能练太极拳吗?三十七、患了慢性病的人是否可以练习太极拳?三十八、如何看太极拳辅导书和音像制品进行学习提高?三十九、什么是太极拳的内功?四十、以健身为目的练习太极拳套路时还要有技击意识吗?四十一、太极拳能自学吗?四十二、能同时练两种或多种太极拳式子吗?.....

《太极密码》

精彩短评

- 1、内容不是我想象的
- 2、还行，符合初学者阅读
- 3、《太极密码：中国太极拳百题解》，方方面面，是本好书！
《太极密码：中国太极拳百题解》，百题百解，太极无限！
《太极密码：中国太极拳百题解》，图文并茂，无限太极！
- 4、有收获，内容翔实，说了一些常识性的东西
- 5、普及太极知识的好书，由浅入深。
- 6、自己喜欢的不得了，给练习太极拳的朋友买了不少，很好。
- 7、《中国太极拳百题解》，很不错，值得一读。
- 8、没讲什么关键的东西，都是瞎扯
- 9、包装还行，书不太大，不知道内容充不充实
- 10、余功保的书，仅仅对初学者，或者想学太极拳的有点用，可买可不买，随意随缘
- 11、对于刚接触太极的人，这本书帮助很大，对太极能多多了解。不过，如果能多点演练图就更好了。
- 12、共五册，最好打包出售，不然看不全。
- 13、值得信赖呀！
- 14、书使我初步了解太极拳
- 15、对太极拳的了解很有帮助，引读者进入太极拳的殿堂。
- 16、在书店看到用当当搜索，发现价格便宜很多，果断下单
- 17、一套值得收藏的太极相关书籍。
- 18、低价购到好书，高兴、开心
- 19、得有时间慢慢看，慢慢品。
- 20、对于太极的诠释有独到之处，引入了一些值得深思的问题。
- 21、对于初学者来说，是很好的入门书。
- 22、本书对于认识太极拳有好处。但是深度不如随屈就伸系列（三本）。余先生的《随屈就伸》系列以及《中国当代太极拳精论集》是无与伦比的。喜欢余先生的书。出一本买一本。
- 23、这是一本关于太极拳百问的书，这些问题都是练太极拳的时候会碰到的，想问的，这本作为入门书籍真不错！！
- 24、学习太极必备基础读物。
- 25、送货快，书的质量好。了解太极
- 26、这是太极拳书籍中一本深入浅出的好书，在我们山东济宁太极会馆隆重推出，教练学员几乎人手一本，说句笑话，真能省了老师很多说教，减少了学生很多迷茫，太极拳绝不神秘，但很深奥，做老师的是希望每个学生在学练太极拳的时候不要出现偏差，特别是心理上的偏差，读这本书是会获益的。谢谢余先生的辛勤劳动。
- 27、很好 对设计和策划 很有用
- 28、介绍了不少太极知识。值得一读。
- 29、了解太极拳的重要读本！
- 30、太极的理论太深奥了，但如大江大河，喝一小口，也可以滋润口舌，身心受益。此书乃太极基础理论知识，实为入门阶梯，推荐。
- 31、好，买来看看
- 32、此书不错，非常值得一看。

《太极密码》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com