

## <<从0开始学太极>>

### 图书基本信息

书名：<<从0开始学太极>>

13位ISBN编号：9787506468459

10位ISBN编号：750646845X

出版时间：2011-1

出版时间：中国纺织

作者：高瑛//双福

页数：72

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：<http://www.tushu007.com>

## <<从0开始学太极>>

### 内容概要

每天几分钟，轻松练太极。

怎样在家中轻松习练中华瑰宝太极拳?太极拳的关键窍门如何快速掌握?本书将为您一一揭晓。

本书是专为初学者准备的习练读物，书中用高清精美图片将太极动作一一详细解析，从入门讲起，包含适合每天练习的“太极基础段”、帮助办公族保健强身的“时尚白领太极”、女性朋友非常喜欢的“美人太极”等，并有提高实战技能的“太极推手”、攻防指导等特色内容。

随书附赠精美VCD光盘，老师实景演示，精准把握动作和时间，让大家的太极学习更轻松。

## <<从0开始学太极>>

### 作者简介

高瑛，青岛市太极拳委员会副会长，国家级社会体育指导员，国家一级武术裁判，中国武术六段，中国武术协会会员。

现担任青岛市老年体育协会太极拳委员会副秘书长兼活动中心太极拳教练，青岛市妇女儿童活动中心太极拳教练等职务。

## <<从0开始学太极>>

### 书籍目录

如何使用本书一 风靡世界的太极 中华瑰宝太极拳 太极，白领休闲新时尚 太极练习好处多 二 太极入门——开始快乐的太极之旅 初习太极前的准备 太极入门必知与宜忌 关于太极的呼吸 基本手型、手法 基本步型、步法、腿法 主要身型、身法 三 太极基础段——简单学，轻松练 全程图解 太极拳的礼仪 起式——有助于血液循环，消除疲劳 左右倒卷肱——解除中枢神经系统疲劳 .....四 时尚白领太极——抗击工作综合征，防病治病五 美人太极——养颜瘦身，轻松享受六 太极推手——双人太极的奥妙意境写给初学者

## &lt;&lt;从0开始学太极&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：中华武术渊源流长，是中华民族瑰宝，太极无愧其中之精品。

而今，太极拳风靡世界。

美国《时代》杂志将之称为“全球一亿五千万人练习的‘完美的运动’”。

关于太极拳的起源，众说纷纭，目前大致可以归纳为两类观点：一类认为大约由南朝的韩拱月、程灵洗发起，经唐朝许宣平、李道子，宋朝成必，元朝张三丰，明清朝的王宗岳、蒋发，清中叶陈长兴不断传承兴盛；一类则认为太极拳是明末清初陈王廷所创。

18世纪20至60年代，相继出现了陈有本在老架基础上编成的陈氏新架太极拳、陈有本的弟子陈青萍又在此基础上创编的赵堡架和忽雷架。

随后，杨露禅在陈式拳基础上创编的绵拳架，经其子杨健侯和其孙杨澄甫修润定型为杨式太极拳套路。

1956年后，中国国家体委相继组织太极拳名家创编了二十四式“简化太极拳”、四十八太极拳，整理、修订了杨式八十八式太极拳、三十二式太极剑、太极拳推手练习法等。

整理创编了陈式、杨式、吴式、孙式和武式太极拳竞赛套路，以及用于全国武术锦标赛的42式太极拳和42式太极剑竞赛套路。

1986年起，全国太极拳、剑、推手比赛正式开赛，每年一届。

1991年的首届世界武术锦标赛，将太极拳设为比赛项目之一，吸引了来自世界各地的太极拳爱好者同台竞技切磋。

虽然太极拳究竟是何人何时创造的尚无定论，但是可以肯定，太极拳绝非一蹴而就，是经过数代人的努力形成的，世代沿袭，经久不衰，名手辈出，也见证了太极拳的博大精深。

如今，太极拳已传播到150多个国家和地区，成为最常见的全民健身方式之一，不仅被广大中老年朋友采用为健身锻炼项目，也受年轻人士青睐，成为修身保健的热门方式之一。

## <<从0开始学太极>>

### 编辑推荐

《从0开始学太极》：当古老的智慧融入身体，静悄悄涤净心灵，满怀的愉悦与轻松便如花绽放，翩若惊鸿般为时光留下一段美丽传说。

当古老的智慧融入身体，静悄悄涤净心灵，满怀的愉悦与轻松便如花般绽放，翩若惊鸿般为时光留下一段美丽传说。

这就是太极——静如山岳，动若江河，太极就是健康，就是自然平和的心态。

自然高雅的太极拳，有着深厚的哲学内涵，美的造型，诗的意境，无不让人心醉。

保健 / 养颜 / 瘦身 / 简单掌 / 轻松练最新太极入门宝典。

<<从0开始学太极>>

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:<http://www.tushu007.com>