

<<陈式太极拳入门>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳入门>>

13位ISBN编号：9787500916802

10位ISBN编号：7500916809

出版时间：1999-6

出版时间：人民体育

作者：冯志强 编

页数：243

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>

<<陈式太极拳入门>>

内容概要

本书详细介绍了陈式太极拳入门须知、入门指引、入门说要、入门劲法、入门功法、混元二十四式太极拳等，是一本太极拳入门的好书。

<<陈式太极拳入门>>

书籍目录

- 一、入门须知
 - 二、入门指引
 - 三、入门说要
 - 四、入门劲法
 - 五、入门功法
 - 六、混元二十四式太极拳
- 混元二十四式太极拳
运动路线示意图说明

<<陈式太极拳入门>>

章节摘录

版权页：插图：青龙出水一式共有五次腰的左右转换，五次转腰都要浑圆自如、回环旋绕、连绵不断，既无凹凸，也无停断，才能形似青龙出水般盘旋绕转。

在用法上皆为连环法，上有连环左右捶，下有指、捶连环出，卜打头部下打阴，上惊下取不离中，即左右连环捶都在右上方，指捶连环都在右下方，皆在中线的上下端。

此为太极变中拳。

图二13中，左拳向右上横摆时劲点在拳轮，右臂的劲点在右肘，形成右挂肘左摆拳势，左蹬右弓、旋腰转胯、下挂上摆须同时进行。

右臂旋绕时，意念有先肩靠、再肘靠、后挂靠之程序。

图二13中，右反背拳与左挂肘须匀速对称，拳到肘到，劲点在右拳背和左肘尖，换势全凭腰转。

图二13中，右肘回挂与左指伸弹应匀速对称，肘到指到，劲点在右肘尖和左手食指，头虽略低，脑后两大筋自然领起而顶劲不丢，裆劲下好，松腰敛臀，中气自然贯穿而不失中定。

图二13的左手回收与右拳横击，如抽丝一般螺旋往复、柔顺圆活，以心意为主，连绵不断，不要努气用力、硬杵猛拉。

两腰眼松开，两胯松开，两膝撑开，贵在裆圆，两臂相开又相合，两腿相开亦相合，而又上下相合，右臂与右腿合、左臂与左腿合、左右平准，周身一家。

劲点在左肘尖与右拳轮和右前臂尺骨侧。

（2）意气运行路线 随心气下沉，丹田左转，散布于周身的劲气由外陆内地松回蓄于丹田，右拳随之顺缠下松，身体左转。

然后意领气由丹田出发，循脊背上行，贯注于两肩经窝，并下行至左腿左脚，注于右胯。

随丹田右转，身体右转，内气自然沿体前至丹田，同时由右肩下行至右肘至右拳背，右肘后挂，右拳沉按，经左肩顺缠流转至左臂、左拳轮，向右上方横摆，并经右胯落气到右脚涌泉，左脚蹬展。

在心意左旋右绕的引领下，丹田左转右旋，内气在周身内外上下流转，循环往复，左臂由伸变屈左挂肘，意领气似高山流水向左下回流，同时右拳领气逆缠而上打反背拳。

右臂复由伸变屈向右挂肘，意领气又如悬河泻水自右上向右下流泻，并随左手伸弹而向左手除指奔流。

丹田再左转，身体左拧转，内气沿带脉左转圈至后丹田的同时，经脊背上行至右肩，再下行至右肘、右前臂尺骨侧、右拳轮向右下方横击，同时，左肘领气收拉而形成左挂肘，最后内气由后丹田经右向前转，而后收归于丹田。

<<陈式太极拳入门>>

编辑推荐

《陈式太极拳入门(修订本)》介绍了武术作为中华民族的一份宝贵文化遗产，是独具风骨、自成体系的一门人体科学，把它看作是东方文化的一颗明珠，可说当之无愧。

<<陈式太极拳入门>>

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>