

<<陈式太极拳老架一路意气练习及用法>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳老架一路意气练习及用法>>

13位ISBN编号：9787500939894

10位ISBN编号：7500939892

出版时间：2011-7

出版单位：人民体育

作者：安在峰

页数：371

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>

<<陈式太极拳老架一路意气势练习及>>

内容概要

陈式太极拳老架一路是太极拳运动中的经典套路，是我国民族武林宝库中的瑰宝，深受广大群众的喜爱。

为了进一步提高广大陈式太极拳爱好者的运动技术水平，编写了这本《陈式太极拳老架一路意气势练习及用法》。

“太极拳在内不在外”，“练意不练力”，这是对太极拳练法的要求。

“内”指的是运气和用意，讲究的是精气神。

怎样才能掌握练“内”呢？

这就是本书所要阐明的主要问题。

本身由安在峰编著。

<<陈式太极拳老架一路意气势练习及>>

作者简介

安在峰(常用笔名:居山、艾峰、安康、安迪、慧根、戈盾、剑圣、居山剑圣、武林儒生),男,1957年11月出生,江苏丰县人,大专文化,中共党员,现为中国体育史学会会员、小学高级教师、丰县第四届、第五届拔尖人才。

自幼练武、习医,精通武术、散打、推手、中医、美术,擅长写作。

在省以上级杂志上发表文学、理论、学术文章近500篇;在人民体育出版社、北京体育大学出版社、山东科学技术出版社、中原农民出版社、河南科学技术出版社、安徽科学技术出版社、台北品冠文化出版社和台北大展出版社等分别出版《八极拳运动全书》《大鸿拳》《飞花长穗剑》《杨式太极刀分解教学》《42式太极拳意气势练法》《陈式太极拳意气势练法》《太极推手绝技》《太极推手秘传》《太极推手快速入门不求人》《太极拳搏击精萃》《武林硬功绝技》《武林擒拿绝技》《武林卸骨拿筋术》《防抢防盗护身术》《肘法大擂台》《膝法大擂台》《解危奇拳》《海外搏杀》《散打快速入门不求人》《拳击快速入门》《拳击实战提高》《世界拳王成名技法》《世界拳王争霸绝技》《拍打健身祛病功》《常见病拔罐疗法》《常见病艾灸疗法》《常见病贴敷疗法》《常见病熏洗疗法》《常见病指针疗法》《神奇拍打疗法》《神奇药茶疗法》《神奇药酒疗法》《饮食宜忌与健康》等多部作品。

其中,《出招制胜》一书获第七届全国图书“金钥匙”奖优胜奖。

徐州人民广播电台、丰县人民广播电台,《徐州日报》《丰县日报》《徐州宣传》《健身科学》等新闻媒介及“博武网”“中华武术网”等多家网站专题介绍过其事迹,并入选《古丰新歌》《一路风流》《实干家》《太阳下的梦》等报告文学集。

已入编《中国太极拳辞典》《中国武林人物志》《中国当代武术家名典》《中国民间名人录》《世界名人录》《科学中国人/中国专家人才库》《徐州市体育资料》《彭城武林》《台湾一丰县文献》《丰县志》等20多种志书。

<<陈式太极拳老架一路意气势练习及>>

书籍目录

第一章老架一路拳概述

第一节起源发展

第二节套路结构

第三节技术特点

一、缠绕圆转，曲折连贯

二、腰为主宰，以身带臂

三、对称协调，圆满灵活

四、柔中寓刚，刚柔相济

五、快慢相间，节奏鲜明

六、呼吸随势，意气势合

第四节动作要领

一、虚灵顶劲

二、含胸拔背

三、沉肩坠肘

四、松腰开胯

五、虚实分明

六、上下相随

七、呼吸自然

八、动中求静

九、以意行气

十、内外合一

第五节姿势要求

一、对头颈部位的要求

二、对上肢部位的要求

三、对躯干部位的要求

四、对下肢部位的要求

第六节练法要求

一、掌握动作，明确运动方法

二、熟悉结构，做到连贯协调

三、提高节律，达到内外合一

四、勤学苦练，做到精益求精

第七节练习步骤

一、练势阶段

二、练气阶段

三、练意阶段

第二章陈式老架一路拳基本技法

第一节手型、步型

一、基本手型

二、基本步型

第二节手法、步法、眼法、身法

一、基本手法

二、基本步法

三、基本眼法

四、基本身法

第三节呼吸方法

第四节意念方法

.....

第三章陈式老架一路拳意气势练法

第四章各式动作用法拆解

第五章陈式老架一路拳功夫练法

第六章相关基础知识

<<陈式太极拳老架一路意气势练习及>>

章节摘录

版权页：插图：又说：“两肩要常松下，见有泛起，即将松下：然不得已上泛，听其上泛，泛毕即松，不松则全肱转换不灵。

故宜泛则泛，宜松则松。

每势毕，胸向前合，两肩彼此相呼应。

”沉肩坠肘是相互关联的，沉肩是坠肘的基础，坠肘是沉肩的进一步发展。

做到了沉肩坠肘才能使胸部得到最大限度的放松，使气息平稳下沉，也使肢体圆活，利于动作的变化。

沉肩坠肘无论在定式还是在动态中均应时时处处得到贯彻，这是陈式太极拳老架一路的基本要领要求。

四、松腰开胯 松腰则是指腰部松活。

松腰时，“腰中要虚，一虚则上下皆灵”。

在陈式太极拳练习中“腰为主宰”，腰紧则上下皆断。

故强调“松腰”，虚实变化均由此生。

拳诀说：“命意源头在腰际。

”松腰是一种贯穿性的舒畅，起到承传的作用，既松又能承受所有劲力的疏导。

《拳论》说：“腰如车轴气如轮。

”腰不能紧，紧则束气，全身僵直，腰部要松，肾气才能出入畅通，身体各部位正气皆可上下相通，贯注丹田，遍布周身。

清气上升，浊气下降，上冲百会，下至涌泉，气随意动，处处开张，久而久之，内气自然充盈。

松腰能运周身之虚灵，可以促使虚实阴阳变化，足从手运，以腰为轴，圆转自如。

与人交手，进退攻防，刚柔相济，松活弹抖，意到气到，足稳身固，无坚不摧。

开胯是指将胯部放开松活。

胯为连接人体上下的重要部位，对于左右的对称运动也有枢纽作用。

陈式太极拳中对于胯的作用十分重视，认为胯部松开灵活才能有利于全身放松，能使下盘更加稳固，有利于内气的鼓荡。

松腰开胯是互相关联的。

松腰先要开胯。

胯为腰根，开胯才能松腰。

胯松、腰松，气脉才能贯通，涌泉、丹田、百会等穴位，才能一气相连。

因此，练习陈式太极拳老架一路须十分重视松腰开胯之要领，才能气血贯通，劲力顺达。

五、虚实分明 虚实分明是指在练习陈式太极拳老架一路时，不论是身体重心转换、蓄势发劲等动作的结构还是过程，均应有清晰的虚实。

陈式太极拳中的虚实要始终不断地变化，变化要灵活。

虚中要有实，实中要有虚。

虚实要完整，单独只有虚的虚身体发飘，单独只有实的实动作就会发僵。

虚实的结构应与陈式太极拳有合理的相应性，只有这样才能稳定灵活，进退转换变化自如。

周身上下，四肢百骸，无处不有虚实之分，所以说练习陈式太极拳的所有动作都必须虚实分明。

动作虚实分明，即可灵活转化，才能耐久不疲，张弛轻重均匀转换，不致困顿。

练陈式太极拳时不仅双手要有虚实，双足要有虚实，左手和左足、右手和右足也要上下相随，在运动中分清虚实，左手实则左足虚，右手虚则右足实。

一招一势，虚虚实实，遍藏玄机。

<<陈式太极拳老架一路意气势练习及>>

编辑推荐

《陈式太极拳老架一路意气势练习及用法》不仅对套路进行分段，还对动作加注了分解式名，新编了动作歌诀，而且揭示了其动作与呼吸、意念密切结合的奥秘，披露了其动作在实战时应用方法，这些内容都是其他同类书中没有涉及到的层面。

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>