

<<陈式心意混元太极基础24式>>

图书基本信息

书名：<<陈式心意混元太极基础24式>>

13位ISBN编号：9787807058502

10位ISBN编号：7807058501

出版时间：2008-12

出版时间：成都时代出版社

作者：马广禄

页数：89

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>

## <<陈式心意混元太极基础24式>>

### 前言

传播太极文化以造福全人类，对古老的传统太极理论既完整继承又推陈出新——陈式太极拳中别具一格的奇葩“陈式心意混元太极拳”，由陈式太极十八代传人、当代太极宗师、武林泰斗冯志强先生集60年武学修为而创编。

它继承并融合了心意六合内功与正宗陈式太极拳缠丝内劲的原本练去和拳功精华，结合了道、医两家的练功特点，熔拳法、功法、用法于一炉，集养生、修身、技击于一体，具有系统完整的理论体系、鲜明独特的风格和显著功效。

其中包括了24式、48式、32式等。

习练者须循序渐进。

对太极拳而言，只有归纳总结出一整套易于理解、便于操作、不出偏差、收效较快的练习方法，才能指导更多的练习者掌握太极拳要领，使他们逐步登堂入室。

基于此，冯志强先生创编的陈式心意混元太极拳，针对太极拳的内涵，抓住太极拳的本质，提出了一整套系统的修炼方法。

## <<陈式心意混元太极基础24式>>

### 内容概要

陈式心意混元太极拳是根据天地阴阳、混元运转的易理，结合中医养生之道，编造的一种混元运动的太极拳术。

经过混元螺旋缠绕，阴阳开合，使气血畅通，吐故纳新，加强了新陈代谢，吸收了天地精华，培养了丹田混元气。

在养生方面能起到健康长寿，在技击上达到以小力胜大力的效果。

在本书中，陈式太极拳正宗传人马广禄先生为您倾力传授陈式心意混元24式太极拳、12大内功心法。

<<陈式心意混元太极基础24式>>

作者简介

太极名师马广禄先生 · 陈式太极拳第十九世正宗传人 · 陈式心意混元太极拳二世正宗传人 · 天津陈式太极拳专业委员会会长 · 香港陈式心意混元太极拳社名誉社长 · 香港警察总署特邀讲学武术指导 · 香港国术总会、香港中文大学高级讲学顾问 · 李嘉诚企业王朝（香港长江实业集团）高级私人教练

<<陈式心意混元太极基础24式>>

书籍目录

一 太极的魅力 (一) 太极之源 (二) 太极的标志——太极图 (三) 陈式太极的起源和发展 陈式太极拳的起源 陈式太极拳的发展——陈式心意混元太极拳二 太极拳的卓越功效 万人的修心健身法 (一) 太极拳修心健身总动员 (二) 练习陈式心意混元太极拳的运动守财三 陈式心意混元太极拳练功堂——入门篇 (一) 基本手塑和步型 手型 掌 立掌·侧掌·仰掌·俯掌 拳 仰拳 俯拳·勾手 步型 弓步·虚步·交叉步·独立步 (二) 二十四式太极拳动作分解 预备起式·金刚捣碓·懒扎衣·六封四闭·单鞭·白鹤亮翅 斜行拗步·提收·前蹬拗步·掩手肱捶·披身捶·背折一靠 青龙出水·双推手·三换掌·倒卷肱·退步压肘·中盘 闪通背·击地捶·平心捶·煞腰压肘·当头炮·收式 (三) 心意混元十二功法 降气洗脏功·三丹采气功·双掌揉球功·三丹开合功 日月旋转功·带脉磨盘功·环形伸缩功·单腿升降功 双腿升降功·乾坤开合功·收气归丹功·保健功四 马老师健康信箱五 马老师太极养生堂 太极拳精进的行法 基础阶段·熟练阶段·自如阶段 太极拳与经络学

<<陈式心意混元太极基础24式>>

章节摘录

插图：

## <<陈式心意混元太极基础24式>>

### 编辑推荐

《陈式心意混元太极:基础24式》由成都时代出版社出版。

强身健体祛病防身延年益寿内外相合周身一家混元一体修心养性筑基基础基本手型和步型二十四式心意混元太极拳强身祛病舒压防身突出“心意”，以连绵不断、螺旋缠绕的混元缠丝主要运动形式，更加符合宇宙天体螺旋运动的自然规律以及人体心理和生理运动的规律。

强调松顺圆活，不仅套路整体圆满，每个动作也是一个圆满的循环，并时时处处体现肢体与心意的放松，松而不懈。

拳法简单实用，让从零开始学习太极拳的人切身感受到太极的奥妙。

太极内功养生术心意混元十二功法动作“柔和平稳”、“舒展自然”，凝聚中国博大精深的养生之道和中医经络穴位学，通过意念练功积聚内气，使行气如九曲珠，可使全身窍脉畅通，长期坚持对中枢神经系统、呼吸系统、消化系统和心血管系统、骨骼肌肉等器官有良好作用。

以意识引导动作并配合均匀深沉的呼吸，练后全身血脉流通不气喘，身心舒适，精神焕发。

太极名家四十年练功心得习练各阶段功力精进要诀

<<陈式心意混元太极基础24式>>

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>