

<<陈式太极拳实战与养生>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳实战与养生>>

13位ISBN编号：9787500942856

10位ISBN编号：7500942850

出版时间：2012-8

出版单位：人民体育出版社

作者：陈志强

页数：211

字数：120000

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>

## <<陈式太极拳实战与养生>>

### 内容概要

此书主要讲解陈式太极拳的一些拳理心得和拳法练习，可供各阶段太极拳习练者参考之用。

## <<陈式太极拳实战与养生>>

### 作者简介

陈志强，1974年出生于太极拳发源地河南省焦作市温县陈家沟，系陈氏十九世太极拳嫡宗传人、陈家沟太极拳“八大天王”之一、国家武术一级裁判、国家一级社会体育指导员、国家一级拳师、优秀教练员，温县武术协会常务理事、广东省群众喜爱的社会体育指导员。

现任第九届广州市花都区政协委员、陈家沟太极拳研究会会长兼总教练、陈家沟太极拳推广中心副主任、陈家沟太极拳总会副会长，广州市陈志强太极拳推广中心总教练。

自幼习练家传太极拳、械、推手及内功，曾二十余次获得国际、全国及省级太极拳、器械和推手比赛冠军。

1995—1997年蝉联全国武术锦标赛太极拳推手冠军。

多年来应邀在世界各地授拳，从学者数万人，其中学生获得各级太极拳比赛金银奖牌一千余枚。

1992年起，在历届温县、焦作国际太极拳年会、陈家沟太极拳邀请赛，香港第九届国际武术节、第四届2008北京奥林匹克文化节等大型活动中应邀做名家表演。

并多次担任国际及全国太极拳大赛裁判、裁判长、总裁判长。

还兼任国内外几十家太极拳组织顾问、名誉总教练、名誉会长等职。

应邀在人民体育音像出版社出版陈氏太极拳、械、推手等系列教学光碟14套。

其事迹被载入《中国太极拳辞典》《中国太极拳大百科》《中国太极拳优秀人才库》《太极圣地陈家沟》，被《时代青年》《中央电视台》《南方日报》等书刊、杂志、新闻媒体宣传报道。

还经常在《中华武术》《少林与太极》《精武》《武魂》等武术杂志发表专业论文。

## <<陈式太极拳实战与养生>>

### 书籍目录

- 第一节 太极拳的源流
- 第二节 陈式太极拳门规戒律
- 第三节 陈式太极拳的健身作用
- 第四节 练太极拳是一个积累的过程
- 第五节 练好陈式太极拳需要的
- 第六节 陈式太极拳对身体各部位的要求
- 第七节 陈式太极拳的步型
- 第八节 太极拳脚先阡地的部位与作用
- 第九节 陈式太极拳的缠丝劲
- 第十节 陈式太极拳的呼吸
- 第十一节 练好陈式太极拳爆发力的关键
- 第十二节 论陈式太极拳的刚柔相济
- 第十三节 术极拳中八法五步的实战应用
- 第十四节 无极桩（浑圆桩）
- 第十五节 陈式太极拳28式养生功
- 附录 习拳感言

## <<陈式太极拳实战与养生>>

### 章节摘录

版权页：插图：（二）陈式太极拳28式养生功讲解 第一式 起势 养生作用 此动作可以平衡阴阳，调节神经紧张，舒缓身心，集中注意力；对于颈椎病、腰椎间盘突出、烦躁易怒、失眠多梦、健忘等都具有一定的治疗和保健功效。

动作一：采用自然立正的姿势站立，两眼平视前方，双手自然下垂于身体两侧，感觉像挂在肩膀上一样，一点都不要用力。

微微屈膝，胯根要虚松，胸微内含，不要挺胸，这样有利于气下沉到丹田。

腰部微微向下塌，头顶百会穴向上虚虚地张开领起身体，保持中正，以达到从头到脚一气贯穿。

舌尖轻顶上腭，牙齿轻叩，嘴巴微闭，下颌微收，以鼻子为主自然呼吸，两耳轻听着身后，不可侧耳细听，做到似听非听（图38）。

此式为无极式，也称为预备式，以自然呼吸为主，要求内固精神，外示安逸。

无极是太极之母，不分阴阳，不分虚实，一切纯任自然，上下浑然一体。

无极生太极，当阴阳萌动、虚实欲分未分之时，太极而生。

此时可想象处于如沐春风、轻松自然、无欲无求的状态。

无极式是太极拳套路的起始动作，调整好起始状态对打好整套陈式太极拳都非常重要。

因为太极拳不光是肢体的运动，还是神意气的综合练习。

此处常见问题 未做好充分准备，未能平心静气，全身未放松就直接开始练拳。

就好像是百米赛跑，未提前热身就启动奔跑。

整个身体都处于僵硬状态，所以一定要调整好身体、心理和呼吸的状态再开始，这样打拳的效果会更好。

虽然是无极势站立，但是切不可用力呼吸，胸脯提气，上肢用力蓄劲等，这样做反而会使横气填胸，气和重心不能沉到脚下，对打拳和健身都不利。

为了更好地放松身体，把重心能沉到脚底，避免站得僵硬，意念中可想象好似脚踩水上之船，船随波微动，全靠两脚调整重心来保持身体的平衡。

## <<陈式太极拳实战与养生>>

### 编辑推荐

《陈式太极拳实战与养生》编著者陈志强。

练太极拳分为三个阶段，“由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明”，目前很大一部分练拳者停留在招熟阶段，即能将招式、套路打得比较熟练，而无法进入到懂劲阶段，即做到以意导气、以气运身，将每个招式里的八个劲法打出来，更别说达到运用自如的神明阶段了。

所以关键就是要重视和突破懂劲阶段，让太极拳的每一式都打出内涵来。

这就要求对太极拳的原理要有更深刻的认识，对每一式的用法有基本的了解，在打拳时，要用意念引导，“打拳时无人似有人”，将太极拳的拥、捋、挤、按、采、捌、肘、靠之劲打出来，这样，不仅健身的效果大大提高，也会提高技击能力，提高年轻人的练拳兴趣。

<<陈式太极拳实战与养生>>

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>