

<<陈式太极拳老架二路意气势练习及用法>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳老架二路意气势练习及用法>>

13位ISBN编号：9787500943013

10位ISBN编号：7500943016

出版时间：2012-11

出版时间：人民体育出版社

作者：安在峰

页数：332

字数：246000

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>

## <<陈式太极拳老架二路意气势练习及>>

### 内容概要

陈式太极拳新架一路是由河南温县陈家沟陈氏第十七世祖陈发科，在祖传太极拳的基础上，精炼归纳编定而成。

本书既讲功理，介绍陈式太极拳新架一路起源发展、套路结构、技术特点、练习要领、姿势要求、练法要求、练习步骤，基本手型、基本步型、基本身型，基本手法、基本步法、基本身法、呼吸方法；也讲套路法和功夫练法及招势的实战用法，更讲运气和用意。

书中着重对套路、功法动作的呼吸配合，意念中的导气法、观想法和技击法等进行了讲述，并配以标准的动作示范照片，从而启发学练者习练用意和运气，使学练者能真正掌握陈式太极拳新架一路内外结合的要领和奥秘。

## <<陈式太极拳老架二路意气势练习及>>

### 作者简介

安在峰，武术家、养生家、作家。

自幼练武、习医，精通武术、气功、散打、推手、中医、美术，擅长写作。

他在省级以上杂志上发表文学、理论、学术文章500余篇。

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、中原民出版社、河南科学技术出版社、安徽科学技术出版社，以及台北品冠文化出版社、台北大展出版社等多家出版单位出版过《武术实用摔法大全》《八极拳运动全书》《大鸿拳》《飞花长穗剑》《太极推手秘传》《太极推手绝技》等70多部专著。

他的作品多次在全国获奖，其中，他编著的《出招制胜》一书获第七届全国图书“金钥匙”奖优胜奖。

此外，他曾多次组队参加国家级、省级和市级的武术比赛，他的队员在比赛中多人、多次获得过金牌、银牌和铜牌。

徐州人民广播电台、丰县人民广播电视台，以及徐州日报、丰县日报、《徐州宣传》、《健身科学》等新闻媒体都曾专题介绍过他的事迹，并将其入选《古丰新歌》《一路风流》《实干家》《太阳下的梦》等报告文学集。

目前，他已入编《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》《丰县志》等20多种志书。

# <<陈式太极拳老架二路意气势练习及>>

## 书籍目录

### 第一章 老架二路拳概述

#### 第一节 起源发展

#### 第二节 套路结构

#### 第三节 技术特点

- 一、积柔成刚，以刚为主
- 二、快慢相间，速度占先
- 三、窜蹦跳跃，腾挪闪展
- 四、缠绕曲折，突发抖劲
- 五、腰为主宰，以身带臂
- 六、呼吸随势，意气势合

#### 第三节 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

#### 第四节 部位要求

- 一、对头颈的要求
- 二、对肩肘的要求
- 三、对腕部的要求
- 四、对掌部的要求
- 五、对拳法的要求
- 六、对勾手的要求
- 七、对胸部的要求
- 八、对腰脊的要求
- 九、对腹部的要求
- 十、对臀部的要求
- 十一、对裆部的要求
- 十二、对胯部的要求
- 十三、对膝部的要求
- 十四、对足部的要求

#### 第五节 练法要求

- 一、心静身正，以意运动
- 二、虚领顶劲，尾闾中正
- 三、含胸拔背，沉肩坠肘
- 四、虚实分明，稳健轻灵
- 五、上下相随，内外相合
- 六、精益求精，勤学苦练

#### 第六节 练习步骤

- 一、练势阶段

## <<陈式太极拳老架二路意气势练习及>>

- 二、练气阶段
- 三、练意阶段
- 第二章 陈式老架二路拳基本技法
  - 第一节 手型、步型、身型
    - 一、基本手型
    - 二、基本步型
    - 三、基本身型
  - 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
    - 一、导引法
    - 二、观想法
    - 三、技击法
- 第三章 陈式老架二路拳意气势练法
  - 一、动作名称顺序
  - 二、套路练习图解
- 第四章 各式动作用法拆解
  - 第一节 动作实战用法
  - 第二节 动作实战应用秘要
    - 一、以柔克刚
    - 二、以明对暗
    - 三、后发先至
    - 四、以静制动
    - 五、贵化不抗
    - 六、以顺应逆
    - 七、以整击散
    - 八、舍己从人
    - 九、吃啥喂啥
    - 十、招法圆活
  - 第三节 实战经验要论
- 第五章 陈式老架二路拳功夫练法
  - 第一节 桩功
    - 一、无极桩
    - 二、太极桩
    - 三、缠绕桩
    - 四、开合桩
    - 五、滚球桩
  - 第二节 缠丝功
    - 一、内外旋功
    - 二、横掌缠旋功
- 第六章 相关基础知识
  - 第一节 人体经络
  - 第二节 人体穴位

<<陈式太极拳老架二路意气势练习及>>

- 一、劳宫
- 二、百会
- 三、膻中
- 四、丹田
- 五、会阴
- 六、涌泉

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>