

<<陈式太极拳技击基础13式>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳技击基础13式>>

13位ISBN编号：9787546401102

10位ISBN编号：7546401100

出版时间：1970-1

出版时间：成都时代

作者：郭传光

页数：91

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>

<<陈式太极拳技击基础13式>>

前言

中华传统太极拳是讲究以柔克刚、绵里藏针、借力使力的功夫，所秉承的是中国道家的阴阳互消阴阳互根的宇宙哲学观。

到今天，我国传统太极拳发展成五大派别：陈式太极拳、杨式太极拳、孙式太极拳、吴式太极拳和武式太极拳。

洪均生先生1930年拜陈发科先生为师习拳，秉承陈发科先生技艺，武德颇具师风。

他将巧拿精化的实用技法融入拳术套路之中，形成了独特的风格与特点，创建了陈式洪派太极拳，又称“洪式太极拳”。

而洪均生先生独创的“陈式洪派技击13式”，以太极技击为主要另练点，可谓是太极拳中主张向外发力、主动技击的代表。

在秉承传统太极拳强身健体的养生需要之外，陈式洪派技击13式还增强了防身、格斗的现代功用，此是13式的一大特点。

或许有人认为此拳法和缓仁厚，缺少进攻性及爆发力，似不胜别的拳法的搏击强劲，其实，这正是不了解太极的误解。

太极拳绵里藏针、借力使力的爆发能量，无拳可敌。

此“陈式洪派技击13式”，正是太极至刚至柔、以柔胜刚的最佳诠释。

“陈式洪派技击13式”攻中有防、化中有打、引中有进、阴阳相济，每一招法都是陈式洪派太极拳最具代表性的技击招法。

13式招法组合，构成“攻如潮聚，守如山岳”的技击套路。

本书图文并茂、通俗易懂，由陈式洪派太极拳第四代传人郭传光老师亲身教授、示范的DVD碟片，更是为喜爱太极拳的读者增添了习练的方便，如临其境、如师在旁。

陈式洪派技击13式，让太极拳这一门古老拳法散发出现代魅力！

<<陈式太极拳技击基础13式>>

内容概要

“陈式洪派技击13式”，以太极技击为主要习练点，可谓是太极拳中主张向外发力、主动技击的代表。

在秉承传统太极拳强身健体的养生需要之外，陈式洪派技击13式还增强了防身、格斗的现代功用，此是13式的一大特点。

<<陈式太极拳技击基础13式>>

作者简介

郭伟光，毕业于专业体育学院武术专业，陈式（洪派）太极拳（洪式太极拳）第四代传人，国琼级散打、武术裁判。

APCC“精武杯”推手冠军。

中医经络高级理疗师，自在养生馆创始人。

<<陈式太极拳技击基础13式>>

书籍目录

第一章 陈式(洪派)太极刚柔一一并济、四两拨千斤的奥妙技艺一、陈式(洪派)太极拳源自陈式别于陈式二、陈式(洪派)太极拳的重要技击技法三、陈式(洪派)太极拳的习练要领第二章 陈式(洪派)太极拳技击13式之基础入门一、基本手形 二、主要手法 三、基本步型 四、主要步法五、基本功练习第三章 陈式(洪派)太极拳基础技击13式拳谱第一段第二段第三段附录陈式太极拳实用拳法三字经

<<陈式太极拳技击基础13式>>

章节摘录

插图：陈式（洪派）太极拳中，形的动作虽受意的支配，但却有一定的规律。

合乎这样的规律，外形才能顺遂，内气才能舒畅。

只有把外形做正确了，才能渐渐内外合一、内外协调。

头：头要正，从头顶百会穴起，假想如一根绳子悬起，所谓“虚领顶劲”和“满身轻利顶头悬”。

眼：眼自然睁开，注意力偏于前手，兼顾后手和周身。

有时身虽左或右转，而眼神要注意相反的方向（如倒卷肱，二起脚向左后退时身向左转，眼需看向右前方），以眼神补手足的虚处，这也是“虚中有实”的一种配合。

耳：耳听身后，久之，身后略有动静就能听到。

鼻：呼吸匀而长。

口：口自然合住，在发劲时，可以呼出气，但决不可吸气。

舌：舌自然平贴上腭，平贴时津不妄出，口不会干。

下颌：下颌略往内收。

颈：颈自然挺起，颌收则颈自挺。

身向何方转，则颈亦随之转，颈不可单独扭转；眼向左右看时，眼球转，而颈不单独转。

胸：胸微内含，必须自然，则气舒畅。

背：背同颈部一起自然挺拔，拔背则胸自含。

腰：腰是人体总轴的中心，通常以左右斜前角为限。

如旋转过了，则步需随之进退转换，不可前倾后仰。

腹：腹既是气的本营，也是重心所在，必须松静。

松则气舒，静则形稳。

下腹部应向内敛，则气下沉不会上浮，且沉着稳定。

臀：臀略向后上翘，如同正身端坐之状，这样才能尾间中正，气从督脉直贯于顶，而小腹也自然合住。

这里和腹的形状、动作必互相结合，才能做到“气沉丹田、腹内松静”。

<<陈式太极拳技击基础13式>>

编辑推荐

《陈式太极拳技击基础13式》：陈式（洪派）太极拳第四代传人郭传光全程亲授，完整收录洪派太极最精彩、最强攻击力的技击13招式，招招迅猛，招招制敌，直击要害，陈式（洪派）太极拳技击基础13式以刚猛著称，主张向外发力、主动攻击，注重实战对打，招招能制敌。

每一招一式都是太极拳武学要诀，13式招法组合起来，正好构成一个“攻如潮聚，守如山岳”的技击套路。

手法·拳法·掌法·步法·腿法。

基础功法逐一细致解说，全身动作要点、呼吸与动作的配合、缠法、重心与调节平衡、双重、用意不用力、以柔克刚，全程讲解陈式（洪派）太极拳的重要技法，习练要领贴身提示，13式技击套路完整演练，超强功法。

迅猛不可抵抗。

套路招式与技术特点、动作分解演练；循序渐进，提高速成，详细点拨动作要领，常见毛病完美规避。

国家级教练、全国推手教练倾囊相授，13式最精彩的技击格斗招式完整呈现，现场对打，真人演练，完美揭示实战要领，标准功法、完整套路，完美展示动作细节，贴身提示制敌招式精髓。

陈式（洪派）太极拳第四代传人郭传光全程新授，最具攻击性的技击13式完整收录。

招招迅猛，攻如潮水，守如山岳。

太极中独树一帜的格斗武艺，刚强之中更见刚强主张向外发力，主动技击。

以静制动，以柔克刚，攻中有防，刚柔合一。

陈式（洪派）太极秘传武，正飞来地，首度问世敬告，本图书及光碟之唯一著作权人中映良品文化传播有限公司，仅授权本图书及光碟组成之全部内容（包括其声音）在家庭内使用。

家庭使用权之定义为未经著作权人书面正式授权禁止在俱乐部、会所、餐厅、游览车、客车、医院、酒店、图书馆、学校、户外传播设施以及各类互联网络并与其性质相近场所使用本节目内容，任何未经授权之盗录、复制、剪辑、公开展示、出售、出租、出借以及任何交易、公开演出、公开散布、公开播放或提供点播全部或者其中之任何部分皆严格禁止，任何前述行为皆须承担刑事及民事责任。

如需正式取得相关授权，应与唯一著作权人中映良品文化传播有限公司联络。

。

<<陈式太极拳技击基础13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>