

<<陈式太极拳标准贰路64式>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳标准贰路64式>>

13位ISBN编号：9787546401140

10位ISBN编号：7546401143

出版时间：1970-1

出版时间：成都时代

作者：郭传光

页数：121

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>

<<陈式太极拳标准贰路64式>>

前言

太极拳，中国古老拳法之一，充分体现了天人合一、阴阳消长的中华生命哲学，是传统养生保健、习武防身的武术精髓功法。

多少年来，太极拳在广阔的中华大地开枝散叶、源远流长，习练者数不胜数，尊崇地位一时无二。我国传统太极拳发展至今，共形成五大派别：陈式太极拳、杨式太极拳、孙式太极拳、吴式太极拳、武式太极拳。

其中，陈式太极拳是明末清初河南温县陈家沟的第九世陈王廷（1600～1680）始创，世代相传，名手辈出，誉满天下。

而陈氏第十七世陈发科被称为“太极第一人”。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。

本书介绍的是洪式太极拳其中的标准贰路64式，该拳法又称“炮捶”，是运动量较大的一套拳，其特点是以刚为主，以刚衬柔，动作较为复杂多变。

震脚发力、松活弹抖、完整一气。

动作要求坚刚、迅速，着重弹抖力的锻炼。

套路中有“闪展腾挪、窜蹦跳跃”的动作，具有快、刚、活跃的特色。

这套拳法由于速度快，爆发力强，比较适合青壮年或体力较好的人练习。

演示该拳法的郭传光老师系陈式洪派太极拳第四代传人。

本书系统而详细地介绍了洪式太极拳的发展历史、拳法精髓，以及其基本功、基础拳法、腿法和最核心的标准贰路64式。

书中以文配碟、图文并茂，利于初学者习练正宗陈式洪派太极拳法，达到强身健体、修身养性的目的。

。

<<陈式太极拳标准贰路64式>>

内容概要

《陈式太极拳标准贰路64式》系统而详细地介绍了洪式太极拳的发展历史、拳法精髓，以及其基本功、基础拳法、腿法和最核心的标准贰路64式。

书中以文配碟、图文并茂，利于初学者习练正宗陈式洪派太极拳法，达到强身健体、修身养性的目的。

<<陈式太极拳标准贰路64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。

<<陈式太极拳标准贰路64式>>

书籍目录

第一章 陈式(洪派)太极拳一门集拳、功、法、养于一体的优秀拳学一、“太极巨星”洪均生简介二、陈式(洪派)太极拳，一个新的拳学流派的形成三、陈式(洪派)太极拳的基本规律——缠法四、陈式(洪派)太极拳标准贰路64式的风格特色第二章 陈式(洪派)太极拳标准贰路64式基础入门技法第三章 陈式(洪派)太极拳标准贰路64式拳法附录一、陈式(洪派)太极拳套路功用歌诀二、陈式(洪派)太极拳贰路步法路线展开图三、一代宗师洪均生的经典太极论

<<陈式太极拳标准贰路64式>>

章节摘录

插图：陈式太极拳是中华民族武术宝库中一颗璀璨的明珠，由明末清初河南温县陈家沟的第九世陈王廷（1600-1680）始创，世代相传，名家辈出，誉满天下。

陈氏第十七世陈发科（1887—1957）是近代陈式太极拳的重要代表人物，对发展和传播太极拳法做出了杰出的贡献，受到武林界的高度赞誉，被称为“太极第一人”。

洪均生先生1930年拜陈发科先生为师习拳，随师学习15年，功底深厚，且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到了拳术套路之中，形成了独特的风格与特色，创建了陈式（洪派）太极拳。

陈式（洪派）太极拳要求随遇平衡，即练习者的身体主轴在顶劲上领作为支点的情况下，不管重点、力点如何变化，都必须保持或及时恢复平衡。

轴心（会阴穴）始终处于身体重量平分的中界位置，只随步法的变换而作位移。

陈式（洪派）太极拳要求保持躯干的立体螺旋运动形式。

在随遇平衡和腿部顺逆缠丝的情况下，每一动作在腰胯左右旋转时，腰胯中间的人体轴心位置旋转角度最大，从轴心位置往上或往下的旋转角度逐渐变小。

在步法不变时，头顶与足的触地点好像被固定住一般。

这种立体螺旋动作是锻炼产生太极内劲与爆发力的力源。

陈式（洪派）太极拳在手法上有公转与自转、公转的正旋一与反旋、自转的顺逆等具体练法。

在腿部也有顺逆缠法的具体练法，且每一动作公转与自转都有相应配合的角度。

<<陈式太极拳标准贰路64式>>

编辑推荐

《陈式太极拳标准贰路64式》：陈式（洪派）太极拳第四代传人郭传光全和亲授标准套路，首度完整呈现！

陈式（洪派）太极拳标准贰路64式又称“炮捶”，是一运动量较大的一套拳，具有快、刚、活跃、爆发力强的特点。

动作要求坚刚、迅速，着重弹抖力的锻炼、套路中有“闪展腾挪、窜蹦跳跃”的动作，比较适合青年或体力较好的中老年人练习。

详解陈式（洪派）太极拳的基本规律——缠法“不懂缠丝劲，即不懂拳”。

顺逆缠丝的缠法，是陈式太极拳的主要特征之一，也是陈式—洪派—太极拳的基本规律。

手的顺缠·手的逆缠·腿的顺缠·腿的逆缠基础入门技法逐一细致教解。

基础掌法·基础腿法·基本功练习陈式（洪派）太极拳标准贰路六十四式·拳谱套路结构与技术特点解析，各式动作分解演练·习练各阶段功力精进要诀DVD，中文简/繁体可选字幕全国推手冠军、国家级教练郭传光全程亲授用最正统、最规范的教学方法完美演绎出洪派六十四式的刚劲迅猛，完美示范，教解64式中的缠丝之法与一随遇平衡L技巧，让你快速把握64式的核心技要。

详尽解析招式与套路精髓，从基础招式到标准套路，全程演练。

狂如风、刚如铁、跳跃如风似电、爆发之时势如破竹。

全国推手冠军演绎正宗功法，完整招式、连贯套路、循序教解 [陈式洪派太极] 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。

<<陈式太极拳标准贰路64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>