第一图书网, tushu007.com

<<陈式太极拳老架一路76式>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳老架一路76式>>

13位ISBN编号：9787546404486

10位ISBN编号：7546404487

出版时间：2011-6

出版时间：成都时代出版社

作者：李雨樵

页数：185

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

内容概要

七十六式乃陈式太极拳的基础架，是陈式太极拳进阶的必备功，更是盘架练习之精要所在。它以缠丝劲为核心，动作以腰为轴，节节贯穿，以内劲统领全身，一动内外俱动，运动时如行云流水，连绵不断。

作者简介

李雨樵
原名李超，字雨樵，法号慧超，一九华山居士
河南温县人，生于一九三七年八月六日。

◎一九四三年居江苏徐州，随伯父李克森学习陈式太极拳；
◎一九六三年得到陈照丕老师的指导和陈庆洲师兄的指引；
◎一九六六年经友人韩宝礼介绍，师事山东省济南市武协主席洪均生大师；
◎一九七四年经师兄李桐引荐，师从宗师陈发科高足雷幕尼前辈；
此后经常往返于陈家沟、济南与北京市，访友拜师，研究太极的内涵，闭门潜修；并在此期间修撰编写了陈拳三十三式太极拳，II一十八式太极精要、太极十三柱等拳谱
◎自一九八八年始授徒，专职教授陈拳；
◎二十世纪九十年代先后被聘任为香港世界永午太极拳联盟会荣誉会长、香港武术家协会荣誉会长、香港李老能形意拳研究会荣誉会长、香港康艺太极拳研究会荣誉会长。

◎二零零四年成立了深圳陈式九华太极会推广中心，同时兼任深圳市武协会理事，以及香港陈式九华太极研究总会总监。

◎至今门生数千人，遍及日本、美国、马来西亚、澳大利亚、加拿大等国，及中国香港地区，并屡获殊荣。

第一图书网, tushu007.com

<<陈式太极拳老架一路76式>>

书籍目录

第一章 古老拳架，太极瑰宝一陈式太极拳传统老架
一、传承四百年的太极正宗——陈式太极拳
二、陈式太极拳的十成功夫
三、陈式太极拳老架精华——一路76式
第二章 陈式太极拳老架一一路76式动作分解
◎预备式◎太极起势◎金刚捣碓◎懒扎衣◎六封四闭◎单鞭◎金刚捣碓◎白鹤亮翅◎斜行◎搂膝◎上三步◎斜行◎搂膝◎上三步◎掩手肱捶◎金刚捣碓
第二段
◎披身捶◎青龙出水◎双推手◎肘底捶@倒卷肱◎白鹤亮翅◎斜行◎闪通背◎掩手肱捶◎六封四闭◎单鞭
第三段
◎云手◎高探马◎右擦脚◎左擦脚◎左蹬一根◎上三步◎击地捶◎翻身二起脚◎护心拳◎旋风脚◎右蹬一根◎掩手肱捶
第四段
◎小擒打◎抱头推山◎六封四闭◎单鞭◎前招◎后招◎野马分鬃◎六封四闭◎单鞭◎玉女穿梭◎懒扎衣◎六封四闭◎单鞭
第五段
◎云手◎双摆莲◎跌叉◎金鸡独立(左右)◎倒卷肱◎白鹤亮翅◎斜行◎闪通背◎掩手肱捶◎六封四闭◎单鞭
第六段
◎云手◎高探马◎十字摆莲◎指裆捶◎白猿献果◎六封四闭◎单鞭◎雀地龙◎上步七星◎退步跨虎◎转身双摆莲◎当头炮◎金刚捣碓◎收势
第三章 李雨樵陈式太极拳拳论
一、论内家太极拳
二、论精、气、神
三、论阴阳相济
四、论意
五、论松腰
六、论缠丝劲
七、论引、化、拿、发
八、论搠
九、论双重
十、论眼法
十一、论养气
十二、论三节运用
十三、论听劲
十四、论懂劲
十五、论虚实
十六、论刚柔

章节摘录

版权页:陈式太极拳起源于中国河南温县陈家沟，距今已有四百多年历史。
陈式太极拳创始人为陈家沟陈氏第九世祖陈王廷，但陈式太极拳的雏形则源自陈氏始祖陈卜。
陈卜，原籍山西泽州郡（今山西晋城），后迁居至山西洪桐县，明洪武七年（公元1374年）再迁居河南怀庆府（今河南沁阳）。
陈卜为人忠厚．精通拳械，深受近邻乡民敬重，所以当地人将其居住的地方称做陈卜庄（解放后，陈卜庄划归温县，至今仍叫陈卜庄）。
陈卜庄地势比较低洼，经常遭受洪涝灾害，所以陈卜一家又迁居到温县城东十里的常杨村。
因村中有一条南北走向的深沟，加上陈氏人丁繁衍，家族不断壮大，常杨村便改名为陈家沟。
陈卜定居陈家沟以后，开始垦荒种田，兴家立业。
为了保卫家园安全、维持地方安宁，陈氏家族在村中设立武学社，传授武艺。
公元1711年，陈氏第十世祖陈庚为始祖陈卜立碑，开始简要记述陈卜生平事迹。
但其间已间隔三百多年，人物、事迹及有关拳术多有疏漏。
所以，关于拳艺、人物、事迹的文字记载，基本上都是从陈氏第九世祖陈王廷记起。

编辑推荐

《陈式太极拳老架一路76式》中，太极正宗传人李雨樵大师亲身施教，七十六式连贯招法逐一详解。

陈式太极拳老架一路七十六式，是由陈氏第十四世祖陈长兴在祖传太极拳的基础上，精炼归纳编定而成。

其拳架舒展大方，步法轻灵稳健，身法中正自然。

以内劲统领全身，行气运动以缠丝劲的锻炼为主，发劲为辅，动作呈弧形螺旋，缠绕圆转，一动内外俱动；刚柔相济，能发出一种似刚非刚、似柔非柔、沉重而又灵活的内劲。

融发劲于盘架，以通为养、以发劲强化人体气的通透，能促进人体形气整体性的形成，强身健体，益寿延年。

拳架分高中低三种，共六段，完整一气，如行云流水。

第1～16式，乃老架一路的基本功，形体动作舒缓柔和，两手两臂大开大合，两腿呈虚实变化，身体重心转换自然流畅。

第17～41式，形体动作中穿插拍脚、蹬脚、转体、跳跃……难度提升，着力锻炼人的整体性、灵活性。

第42～76式，以匀缓式子为主，穿插跳跃、拍脚、发劲、转体等式子，是在前两段基础上的综合训练。

含太极拳的精气神、意、缠丝劲、听劲、懂劲、虚实；乃李雨樵大师数十年太极修习经验的整合，指导练习者提升武学修为，使其更快参透功法要领。

内容丰富，实乃太极拳之精髓与真谛所在。

王言万语，难尽其妙。

一招一式，神到形到，气到拳到，修身养德。

太极正宗传人李雨樵大师亲身施教，七士八式连贯招法逐一详解。

第一图书网, tushu007.com

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