第一图书网, tushu007.com

<<陈式太极传统老架83式拳>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极传统老架83式拳>>

13位ISBN编号：9787807056140

10位ISBN编号：7807056142

出版时间：2011-5

出版时间：成都时代出版社

作者：程克锦

页数：161

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

陈式太极拳是中国传统文化中的瑰宝，当今世界流行的各派太极拳，都是从陈式太极拳演变而来。
就像读书要读名家原著一样，无论想练好哪一派太极拳术，都不能不对陈式太极拳有所理解。
　进入现代后，陈式太极拳中真正独树一帜、构思特异、传承不绝、最受人们喜爱的是陈发科、陈照奎所嫡传的拳架传统83式，而精简36式则是83式的精华浓缩版及入门版，简单易学。
这两套拳的共同特点如下：　内外兼修　把太极拳奥妙的内功（丹田内转功法、周天开合功法）和外功（构思特异、编排细腻、技击含义丰富的拳架）完美地融为一体，既注重肢体运动，同时也讲究内气循经运行，真正做到“心肾相交，形神兼备，性命双修”。
　内涵丰富　继承了中国传统哲学《易经》的太极阴阳学说，处处体现阴阳之道，刚柔相济，轻沉兼备，开合相寓，顺逆螺旋，快慢相问，对称和谐，处处相应，无一不在阴阳匹配之中，招招体现阴阳变化。
演练、钻研起来，韵味无穷。
　多功能性　把健身性、技击性和艺术性融为一体。
在养生方面，吸取了道家的吐纳导引炼丹之术；在医疗方面，吸收了中国传统医学中神奇的经络学说，拳式动作中处处讲究顺逆缠绕；在护身（技击）及锻炼方面，吸收了《孙子兵法》的战略战术和戚继光《拳经》中拳式的精华。
其拳架继承了中国传统美学思想，构思巧妙、造型端庄、动作潇洒，在演练过程中，使人感到在力的旋律中得到一种美的享受，且在健身、健脑、养生、防身、娱乐以及陶冶人的性格、气质等方面均有极高价值。

作者简介

程克锦，陈式太极拳名家、中国武术七段，传统陈式太极拳第四代正宗传人，毕业于南京医学院，自幼习武，曾任中国人体生命科学研究会理事、上海国际气功研究会副研究员，并发表全国高等学院运动医学论文多篇，香港陈式太极拳科学研究会会长、总监，多次荣获全港武术比赛及国际比赛金牌，“全港内家拳公开锦标赛”陈式太极拳、剑冠军，荣获陈式太极拳普及科研贡献大奖。

<<陈式太极传统老架83式拳>>

书籍目录

第一章 传奇武道
一、周易五行——太极拳的拳理之源
二、儒道禅三教思想对太极拳的影响
三、习练太极拳对现代人身心上的影响
第二章 高手之钥
一、陈式太极拳的内功心法
二、陈式太极拳“松”与“沉”内功修炼法
三、意守丹田、气沉丹田与丹田内转修炼法
第三章 筑基二要
一、基本手法
二、内功桩法
陈式传统太极拳之发力练习
第四章 拳谱详解
一、最古老最传统的陈式太极拳83式
二、关于图解的几点说明
三、83式详细动作演练

章节摘录

插图

编辑推荐

《陈式太极传统老架83式拳》精简陈式太极拳，分8式、16式两个套路。
8式套路动作左右对称，学练较为简单，可原地练习；16式套路，是由16个不同的动作组成，没有重复。
本书附光盘1张。

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