

<<陈式心意混元太极技击32式>>

图书基本信息

书名：<<陈式心意混元太极技击32式>>

13位ISBN编号：9787807058519

10位ISBN编号：780705851X

出版时间：2008-12

出版时间：成都时代出版社

作者：马广禄

页数：89

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>

## <<陈式心意混元太极技击32式>>

### 内容概要

中华武林绝学，传世武功秘籍，太极两仪，刚柔相济，阴阳互根，天人合一；强身健体，祛病防身，修心养性，延年益寿。

本书由陈式太极拳第十九世正宗传人马广禄先生倾力传授陈式心意混元技击32式拳法、秘宗内功心法、实战圆形推手，搏击实战运用绝技招式分解教授，即使你是一个初学者，也能准确无误地领会太极的核心，不出偏差，少走弯路，水到渠成地掌握太极的原本练法。

<<陈式心意混元太极技击32式>>

作者简介

马广禄先生，陈式太极拳第十九世正宗传人，陈式心意混元太极拳二世正宗传人，天津陈式太极拳专业委员会会长，香港陈式心意混元太极拳社名誉社长，香港警察总署特邀讲学武术指导，香港国术总会、香港中文大学高级讲学顾问，李嘉诚企业王朝（香港长江实业集团）高级私人教练。

<<陈式心意混元太极技击32式>>

书籍目录

第一章 陈式太极拳起源圣地 一、陈家沟，太极桃花源 二、三百年陈式太极英雄谱第二章 陈式太极技击的十个特点 一、敌变而我变，知己知彼 二、全身皆有棚劲 三、容、吞、引、化 四、先合就赢 五、化打合一 六、多走立体螺旋劲 七、下塌外碾 八、造势借力 九、交替运用，处处克敌 十、意力结合第三章 陈式心意混元太极技击32式第四章 搏击实战运用绝技第五章 陈式推手及技击法 一、推手及功力训练法 二、圆形推手及其技击法第六章 陈式心意混元内功心法

<<陈式心意混元太极技击32式>>

章节摘录

插图：

## <<陈式心意混元太极技击32式>>

### 编辑推荐

《陈式心意混元太极:技击32式》由成都时代出版社出版。

中华武林绝学 传世武功秘籍借力打力 四两拨千斤以柔克刚 以静制动 因敌变化示神奇 实用防身 强身健体 陈式心意混元太极三十二式拳详解 陈式心意混元八大内功心法最具实战性的陈式圆形推手 陈式正宗传人详尽教授心意混元太极技击套路 陈式心意混元太极拳技击三十二式保持中华武术的技击灵魂，招招精要，式式实用疾速、紧凑、爆发力强，刚多柔少，动作力求坚刚、迅速，着重弹力劲的锻炼。它在运动时不断旋腰转脊、旋腕转膀和旋踝转膝，以形成一动全动、贯穿整体的一系列螺旋动作。打起来连绵不断，波涌浪翻，酣畅淋漓，气势磅礴，非常适于青壮年和体力较好者练习，为现代人提供了一个上乘的强身护体的好方法。

太极拳创编者的战略思想是“人不犯我，我不犯人。

”强调练太极拳的人总是处于应击者的地位，从来不主张主动去进犯他人。

一旦有人与我为敌，向我进犯，我依其变，顺其势，借其力，化其力，以阴阳互济、螺旋式、松活弹抖、化打合一的太极拳功夫对付对方的挑战，争取“以其人之力还治其人之身”。

最具实战性的陈式圆形推手检验攀架的试金石，知己知彼提升功力的训练方法 拥捋挤按须认真，上下相随人难侵，任人巨力来打我，四两化动八千斤。

步法类似八卦掌的步法，一摆一扣、一顺一逆走圆圈。

手法仍是太极拳的八门劲法。

但不论手法、步法，都走缠丝劲，都走弧线。

所有动作，非圆即弧，非顺即逆，上下缠绕，环环相扣，拈连粘随，圆活有趣，而且随时可以发放，技击性很强，富有实战价值。

陈式心意混元八大内功心法采天地阴阳之精华，修炼后天以补先天，内功为太极神勇的基础物质 养气生精，按摩脏腑，疏通经络，调节三焦，互补培元。

打通任督二脉，体内真气鼓荡，内劲十足，功助拳威，内外合一。

随着内功日渐深厚，人体仿佛是一个充满混元气的太极球，体内聚积巨大的弹性势能，再借助拳法，将体内的弹性势能骤然释放，如猛虎下山，威势难挡，疾如闪电，迅似惊雷。

搏击实战运用绝技招式分解教授陈式心意混元太极技击致胜十大要诀。

<<陈式心意混元太极技击32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>