

<<陈式心意混元太极>>

图书基本信息

书名：<<陈式心意混元太极>>

13位ISBN编号：9787807058830

10位ISBN编号：7807058838

出版时间：2008-12

出版时间：郭维钰、马广禄 成都时代出版社 (2008-12出版)

作者：马广禄，郭维钰 著

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>>

### 前言

随着21世纪的降临，思考模式的改变，促使人们由新的方向去思考，在一股回归自然、返璞归真的风潮影响下，人们开始向古老的东方寻求解答。

中国的太极、中医汉方、印度的瑜伽重新受到人们的关注。

古老的太极现在已风靡全球，成为e时代的时尚新宠，是一个不争的事实。

目前，与中国一衣带水的日本、韩国有几百万人习练太极；欧洲仅法国就至少有30万人在练太极，每逢中国传统节日，巴黎表演太极的有许多是外国人。

此外，英国、美国、加拿大、意大利、澳大利亚、荷兰、西班牙、比利时和瑞士等国也有成千上万的中国太极痴迷者。

太极这种传统的中华武术，具有攻防结合的超强技击功能，在恐怖主义阴影笼罩、人人自危的21世纪，是最佳的防身术；它还融合了道家养生、中医祛病原理，持之以恒地修习可以延年益寿；而且中国太极更具有卓越的美容塑身功效。

## <<陈式心意混元太极>>

### 内容概要

陈式心意混元太极拳是根据天地阴阳、混元运转的易理，结合中医养生之道，编造的一种混元运动的太极拳术。

经过混元螺旋缠绕，阴阳开合，使气血畅通，吐故纳新，加强了新陈代谢，吸收了天地精华，培养了丹田混元气。

在养生方面能起到健康长寿，在技击上达到以小力胜大力的效果。

在《陈式心意混元太极》中，陈式混元太极拳名家倾力传授简易18式、24式剑及养气通络内功心法，快速入门，轻松休悟。

## <<陈式心意混元太极>>

### 作者简介

太极名师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)高级私人教练郭维钰太极专业教练太极国际交流大赛女子大奖得主中国武术协会会员汉语言文学硕士

## <<陈式心意混元太极>>

### 书籍目录

第一章 太极文化渊源太极拳：武学、哲学、医学、美学的完美结晶太极宗师：冯志强创陈式心意混元先河，树武林风范混元与心意：陈式心意混元太极核心详解第二章 太极拳卓越的养生修身功效以内养外，内外兼修行云流水，强健体魄由“静”生慧，陶冶性情第三章 陈式混元心意太极维钰练功坊太极拳练习守则陈式心意混元太极拳精练18式 起式 懒扎衣 六封四闭 单鞭 白鹤亮翅 中盘 双震脚 玉女穿梭 旋臂跌叉 白蛇吐信 闪通背 野马分鬃 双推手 云手 左右擦脚 三换掌 掩手肱拳 收式太极剑24式：优雅清静，舒展优美 预备起式 仙人指路 叶底藏花 丹凤朝阳 劈剑探海 青龙出水 左右护膝 转身闭门 青龙出水 翻背劈剑 跟步刺剑 斜飞式 凤凰展翅 凤凰点头 哪吒探海 白猿献果 倒卷肱 穿林展翅 翻身展蛟 金鸡独立 拨草寻蛇 野马跳涧 黄龙出洞 磨盘指南(收式)养气通络内功法 左右开合功 前后开合功 周身缠丝功 环形伸缩功 旋转混元功 洗头摩面功第四章 维钰练功堂“Q&A”

<<陈式心意混元太极>>

章节摘录

插图：

## <<陈式心意混元太极>>

### 编辑推荐

《陈式心意混元太极:简易18式拳与24式剑》由成都时代出版社出版。

心意混元太极基础拳式简易陈式剑法套路养气通络内功心法内外相合周身一家混元一体陈式心意混元太极拳简易十八式动静相兼螺旋缠丝阴阳开合一动全动行云流水节节贯穿精选正宗陈式心意混元太极拳中最基础、最核心的十八个招式，深得传统陈式太极套路之精髓，易学易练。

通过心意运气调息平衡阴阳，改善人体的神经系统、消化系统、循环系统、微循环系统。

外形的缠丝使周身都跟着做螺旋运动，锻炼全身每一块肌肉、每个关节，从而增强骨质密度和柔韧性，延缓骨骼衰老。

每天只要用半个小时，可迅速恢复大脑的活力，振奋精神，使精力充沛。

陈式心意混元太极剑简易二十四式静如处子动如脱兔舒展优美剑走轻灵避实击虚攻防结合精选陈式心意混元太极剑中最正宗、最精髓的二十四个剑招组成基础入门基本套路，让你迅速掌握陈式太极剑之精妙。

练习时，要求始终保持身姿的矫健，能增强腿部和臀部肌肉的力量及耐力。

舞剑要求精神专注，意动身随，内外结合，连绵不断，一气呵成，能很好地锻炼人脑机能。

通过肢体的顺逆缠绕运动，动脉血管得到柔和、舒张，促进血液循环提高供氧能力，促进新陈代谢。

.....太极养气通络内功法吸收天地日月之精华 修炼后天以补先天 养内气 通经络取传统套路之精华、内家养生之功法，总结归纳而成，内外双修、练养结合。

通过意守、以息运气、呼吸锻炼等方法，养内气、调阴阳、通经络、吐故纳新。

通过内修外练，以增强内气。

以“性命双修，心肾双求”为宗旨，把精气神三者有效结合起来，通过舒展的肢体动作，加上入静、调息、意念运气，达到阴阳平衡，内外放松。

<<陈式心意混元太极>>

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>