

<<陈济生静功缠丝太极拳>>

图书基本信息

书名：<<陈济生静功缠丝太极拳>>

13位ISBN编号：9787810515603

10位ISBN编号：7810515608

出版时间：2001-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：陈飞龙 编著

页数：186

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>

## <<陈济生静功缠丝太极拳>>

### 前言

先师陈济生，生于武术世家，自幼习武，师从多位名师精研太极、形意、八卦、少林等名门拳械功法，得其精要，融会贯通，自成一家，遂为一代宗师。

尤为可贵的是济生先师在每年研习各式太极拳和太极球的基础上，博采众家之长，并结合运用武术内功——气功之精髓，在实践中创编了“静功缠丝太极拳”，为多姿多彩的“中华武术”百花园又增添了一朵绚丽的奇葩。

我自幼跟随济生老师习武，亲受先生教诲，获益良多，深感先生武艺之高明，其太极功夫更是令人钦佩仰止，以柔克刚，缠丝化力，臻于化境。

曾听人说，早年先生在济南与摔角高手较量，因对方辈份比先生高，先生不便还手，只能化解，但任凭对方施展何种摔法、手段，皆奈何先生不得，且往往处于下风。

先生凭借的就是太极拳的独步功夫。

先生的“静功缠丝太极拳”，具有静功和缠丝相结合的特点，有病者练之，可以治病，无病者习之，可以强身，如与推手结合练习，则效果更佳。

仅我所知，从济生老师习练此拳者，就有许多人治好了原有的疑难病症，甚至还有一些人从一个病患者变成了太极高手。

足以证明“静功缠丝太拳”健身养生的显著功用。

## <<陈济生静功缠丝太极拳>>

### 内容概要

静功缠丝太极拳是我中华武术瑰宝之一，是我国优秀的民族文化遗产，它是武林奇葩。实践证明，它是习武强身者的圣书，业已得到整个社会广泛的认可，被武林界誉为“太极拳原则真理之实践”，它既是符合生理和体育原理的健身运动，又是一种防病治病的有效手段，是前人健身与防身的艺术结晶。

经常练习静功缠丝太极拳，能提高全民的健康水平，保持充沛的精力，参加社会主义建设，为人类多做贡献。

这套静功缠丝太极拳有十三势、四十八势，是从我父静功缠丝太极拳一。

八势中简化提炼而成，其目的为方便学习，拳架舒展简洁，结构谨严，身法中正，不偏不倚，动作和顺，刚柔内含，轻灵沉着，兼而有之。

尤其在动作的慢匀上比二十四势更加轻灵舒展，腿法有独到之处，练法上注重松展沉静、圆顺灵整，久练能达到由松入柔、积柔成刚，刚柔相济的境界。

荀子有言：“积土成山，风雨兴焉；积水成渊，蛟龙生焉。”

愿我们努力同心，全力推动静功缠丝太极拳的发展，全力推动中华太极文化的发展，让太极之光，光照大地！

让太极之福，普济众生！

本书不仅在动作技术上有详实的阐述，而且从其医理、意理、真义、要点等方面都有较为深刻的分析和说明，这对于广大武术爱好者无疑又多了一份良好的学习教材，而此书的出版必将使“静功缠丝太极拳”在全民健身运动中发挥更大的作用。

## <<陈济生静功缠丝太极拳>>

### 书籍目录

第一章 陈济生静功缠丝太极拳十三势 一、陈济生静功缠丝太极拳十三势意理简述 二、陈济生静功缠丝太极拳十三势动作名称 三、陈济生静功缠丝太极拳十三势动作图解说明第二章 陈济生静功缠丝太极拳四十八势 一、陈济生静功缠丝太极拳四十八势动作名称 二、陈济生静功缠丝太极拳四十八势动作说明第三章 陈济生静功缠丝太极拳的力学根据及技击特点 一、陈济生静功缠丝太极拳技击的力学根据 二、陈济生静功缠丝太极拳的技击特点第四章 陈济生静功缠丝太极拳的呼吸方法第五章 陈济生静功缠丝太极拳的生理价值主养生秘诀 一、生理价值 二、养生秘诀第六章 练习陈济生静功缠丝太极拳的要领、口诀及注意事项 一、要领 二、口诀 三、注意事项第七章 怎样学好陈济生静功缠丝缠丝太极拳第八章 陈济生论静功缠丝太极拳

## <<陈济生静功缠丝太极拳>>

### 章节摘录

(7) 接上势，胯微向左转，双腿姿势不变。

左臂内旋上穿于头左上方，掌心向后；右手经左肘腋下至左胯外反掌徐徐下插，掌心向外（图32）。

要领：头正，身直，目正视。

(8) 接上势，右足向右斜前上方一步，足跟着地，重心仍在左脚，胯向右转。

左手原式不变，右手经左膝徐徐向右移动至右膝盖，手心向前，手指向下（图33）。

插图：

<<陈济生静功缠丝太极拳>>

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>