

<<陈式太极拳老架一路意气势练习及>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳老架一路意气势练习及用法>>

13位ISBN编号：9787500939894

10位ISBN编号：7500939892

出版时间：2011-7

出版单位：人民体育

作者：安在峰

页数：371

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>

## <<陈式太极拳老架一路意气势练习及>>

### 内容概要

陈式太极拳老架一路是太极拳运动中的经典套路，是我国民族武林宝库中的瑰宝，深受广大群众的喜爱。

为了进一步提高广大陈式太极拳爱好者的运动技术水平，编写了这本《陈式太极拳老架一路意气势练习及用法》。

“太极拳在内不在外”，“练意不练力”，这是对太极拳练法的要求。

“内”指的是运气和用意，讲究的是精气神。

怎样才能掌握练“内”呢？

这就是本书所要阐明的主要问题。

本身由安在峰编著。

## <<陈式太极拳老架一路意气势练习及>>

### 作者简介

安在峰(常用笔名:居山、艾峰、安康、安迪、慧根、戈盾、剑圣、居山剑圣、武林儒生),男,1957年11月出生,江苏丰县人,大专文化,中共党员,现为中国体育史学会会员、小学高级教师、丰县第四届、第五届拔尖人才。

自幼练武、习医,精通武术、散打、推手、中医、美术,擅长写作。

在省以上级杂志上发表文学、理论、学术文章近500篇;在人民体育出版社、北京体育大学出版社、山东科学技术出版社、中原农民出版社、河南科学技术出版社、安徽科学技术出版社、台北品冠文化出版社和台北大展出版社等分别出版《八极拳运动全书》《大鸿拳》《飞花长穗剑》《杨式太极刀分解教学》《42式太极拳意气势练法》《陈式太极拳意气势练法》《太极推手绝技》《太极推手秘传》《太极推手快速入门不求人》《太极拳搏击精萃》《武林硬功绝技》《武林擒拿绝技》《武林卸骨拿筋术》《防抢防盗护身术》《肘法大擂台》《膝法大擂台》《解危奇拳》《海外搏杀》《散打快速入门不求人》《拳击快速入门》《拳击实战提高》《世界拳王成名技法》《世界拳王争霸绝技》《拍打健身祛病功》《常见病拔罐疗法》《常见病艾灸疗法》《常见病贴敷疗法》《常见病熏洗疗法》《常见病指针疗法》《神奇拍打疗法》《神奇药茶疗法》《神奇药酒疗法》《饮食宜忌与健康》等多部作品。

其中,《出招制胜》一书获第七届全国图书“金钥匙”奖优胜奖。

徐州人民广播电台、丰县人民广播电台,《徐州日报》《丰县日报》《徐州宣传》《健身科学》等新闻媒介及“博武网”“中华武术网”等多家网站专题介绍过其事迹,并入选《古丰新歌》《一路风流》《实干家》《太阳下的梦》等报告文学集。

已入编《中国太极拳辞典》《中国武林人物志》《中国当代武术家名典》《中国民间名人录》《世界名人录》《科学中国人/中国专家人才库》《徐州市体育资料》《彭城武林》《台湾一丰县文献》《丰县志》等20多种志书。

# <<陈式太极拳老架一路意气势练习及>>

## 书籍目录

### 第一章老架一路拳概述

#### 第一节起源发展

#### 第二节套路结构

#### 第三节技术特点

- 一、缠绕圆转，曲折连贯
- 二、腰为主宰，以身带臂
- 三、对称协调，圆满灵活
- 四、柔中寓刚，刚柔相济
- 五、快慢相间，节奏鲜明
- 六、呼吸随势，意气势合

#### 第四节动作要领

- 一、虚灵顶劲
- 二、含胸拔背
- 三、沉肩坠肘
- 四、松腰开胯
- 五、虚实分明
- 六、上下相随
- 七、呼吸自然
- 八、动中求静
- 九、以意行气
- 十、内外合一

#### 第五节姿势要求

- 一、对头颈部位的要求
- 二、对上肢部位的要求
- 三、对躯干部位的要求
- 四、对下肢部位的要求

#### 第六节练法要求

- 一、掌握动作，明确运动方法
- 二、熟悉结构，做到连贯协调
- 三、提高节律，达到内外合一
- 四、勤学苦练，做到精益求精

#### 第七节练习步骤

- 一、练势阶段
- 二、练气阶段
- 三、练意阶段

### 第二章陈式老架一路拳基本技法

#### 第一节手型、步型

- 一、基本手型
- 二、基本步型

#### 第二节手法、步法、眼法、身法

- 一、基本手法
- 二、基本步法
- 三、基本眼法
- 四、基本身法

#### 第三节呼吸方法

第四节意念方法

.....

第三章陈式老架一路拳意气势练法

第四章各式动作用法拆解

第五章陈式老架一路拳功夫练法

第六章相关基础知识

## <<陈式太极拳老架一路意气势练习及>>

### 章节摘录

版权页：插图：又说：“两肩要常松下，见有泛起，即将松下：然不得已上泛，听其上泛，泛毕即松，不松则全肱转换不灵。

故宜泛则泛，宜松则松。

每势毕，胸向前合，两肩彼此相呼应。

”沉肩坠肘是相互关联的，沉肩是坠肘的基础，坠肘是沉肩的进一步发展。

做到了沉肩坠肘才能使胸部得到最大限度的放松，使气息平稳下沉，也使肢体圆活，利于动作的变化。

沉肩坠肘无论在定式还是在动态中均应时时处处得到贯彻，这是陈式太极拳老架一路的基本要领要求。

四、松腰开胯 松腰则是指腰部松活。

松腰时，“腰中要虚，一虚则上下皆灵”。

在陈式太极拳练习中“腰为主宰”，腰紧则上下皆断。

故强调“松腰”，虚实变化均由此生。

拳诀说：“命意源头在腰际。

”松腰是一种贯穿性的舒畅，起到承传的作用，既松又能承受所有劲力的疏导。

《拳论》说：“腰如车轴气如轮。

”腰不能紧，紧则束气，全身僵直，腰部要松，肾气才能出入畅通，身体各部位正气皆可上下相通，贯注丹田，遍布周身。

清气上升，浊气下降，上冲百会，下至涌泉，气随意动，处处开张，久而久之，内气自然充盈。

松腰能运周身之虚灵，可以促使虚实阴阳变化，足从手运，以腰为轴，圆转自如。

与人交手，进退攻防，刚柔相济，松活弹抖，意到气到，足稳身固，无坚不摧。

开胯是指将胯部放开松活。

胯为连接人体上下的重要部位，对于左右的对称运动也有枢纽作用。

陈式太极拳中对于胯的作用十分重视，认为胯部松开灵活才能有利于全身放松，能使下盘更加稳固，有利于内气的鼓荡。

松腰开胯是互相关联的。

松腰先要开胯。

胯为腰根，开胯才能松腰。

胯松、腰松，气脉才能贯通，涌泉、丹田、百会等穴位，才能一气相连。

因此，练习陈式太极拳老架一路须十分重视松腰开胯之要领，才能气血贯通，劲力顺达。

五、虚实分明 虚实分明是指在练习陈式太极拳老架一路时，不论是身体重心转换、蓄势发劲等动作的结构还是过程，均应有清晰的虚实。

陈式太极拳中的虚实要始终不断地变化，变化要灵活。

虚中要有实，实中要有虚。

虚实要完整，单独只有虚的虚身体发飘，单独只有实的实动作就会发僵。

虚实的结构应与陈式太极拳有合理的相应性，只有这样才能稳定灵活，进退转换变化自如。

周身上下，四肢百骸，无处不有虚实之分，所以说练习陈式太极拳的所有动作都必须虚实分明。

动作虚实分明，即可灵活转化，才能耐久不疲，张弛轻重均匀转换，不致困顿。

练陈式太极拳时不仅双手要有虚实，双足要有虚实，左手和左足、右手和右足也要上下相随，在运动中分清虚实，左手实则左足虚，右手虚则右足实。

一招一势，虚虚实实，遍藏玄机。

## <<陈式太极拳老架一路意气势练习及>>

### 编辑推荐

《陈式太极拳老架一路意气势练习及用法》不仅对套路进行分段，还对动作加注了分解式名，新编了动作歌诀，而且揭示了其动作与呼吸、意念密切结合的奥秘，披露了其动作在实战时应用方法，这些内容都是其他同类书中没有涉及到的层面。

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>