第一图书网, tushu007.com

<<陈发科太极拳技击讲堂>>

图书基本信息

书名：<<陈发科太极拳技击讲堂>>

13位ISBN编号：9787509126325

10位ISBN编号：7509126320

出版时间：2009-5

出版时间：人民军医

作者：李宝廷

页数：238

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

第一图书网, tushu007.com

前言

文武双修：武学人生的境界中国人对于“ 文武双修 ”，有着永远驱之不散的情结。
在中国武学的经典性著作——《陈氏太极拳图说》中，讲求技击的武学，与论语、老庄、易经等中国传统文化融为一体，使得传统武学如浩瀚的星空一样深邃而博大。
而作为武学代表人物的历代宗师，更是以激情斗志、武学思想而给后人以生命启迪和人生感悟。
还原“ 武学人生 ”的师承现场 长期以来，当代武学图书大多是“ 拳照图片+动作介绍 ”的传统模式。
那种当年跟随名师学习的。
言传身教、师生对话、人生感悟 ”的生动场景，往往变成了千篇一律的“ 教科书格式 ”。
而在数字化的时代，对于拳式的详细介绍，通过视频光盘就能够让读者“ 一目了然 ”。
所以，武学图书应该超越“ 图片+动作 ”的老面孔，要从“ 干巴巴的文字 ”转变为“ 具有人格魅力 ”的新文体。
具体来说，应该把“ 具体招式 ”的传授和对这些招式的思考、困惑、探讨、顿悟、感触乃至人生体悟融为一体。
如同一个老师面对学生娓娓道来。
练武之人有时不擅长行文，那么，可以通过回忆、讲述老师们当年“ 言传身教、所思所悟 ”的生动场景，特别是一代宗师对每招每式的教拳故事、实战经历、独特心得和体会，乃至于对武学的哲学思考和人生感悟或者向弟子们讲述自己的武学之路、教学感悟、所驳所斥、所惑所创等，把自己内心思考的真实过程展示给弟子和读者们。
把这些真实的讲述记录成文字.就相当于还原了武学人生的师承现场。

第一图书网, tushu007.com

<<陈发科太极拳技击讲堂>>

内容概要

本书通过回忆、讲述太极宗师陈发科、洪均生“言传身教、所思所悟”的生动场景，并结合作者李宝廷对武学的哲学思考和人生感悟，把李宝廷“借力打力，一触即发”的太极拳实战功夫，毫无保留地悉数倾注到这本著作之中，堪称“现代版的《太极拳图说》”。
本书将太极拳十七代宗师陈发科晚年传授、由洪均生先生定型的太极拳技击编撰成书，共计81招式。编者对“陈发科太极拳技击”每招每式的教拳故事、实战经历、独特的心得和体会等进行了详细介绍。
本书图示套路、招式清楚，文字介绍简繁得当，相信对武校学生、太极拳专修者、爱好者有极好的指导、示范作用，可作为太极拳技击教材和参考读物。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

李宝廷，当代中国著名太极拳家、实战武术家。
受太极巨星洪均生先生言传身教多年，尽得“ 陈发科晚年传授技击 ”真传，著有《洪式太极拳》《陈发科太极拳技击讲堂》。
现任中华国际太极拳联合会主席。

第一图书网, tushu007.com

<<陈发科太极拳技击讲堂>>

书籍目录

第1式 金刚捣碓第2式 拦擦衣第3式 六封四闭第4式 单鞭第5式 左转身金刚捣碓第6式 白鹤亮翅第7式 搂膝拗步第8式 初收第9式 斜行拗步第10式 再收第11式 前膛拗步第12式 掩手肱捶第13式 右转身金刚捣碓第14式 十字手第15式 庇身捶第16式 背折靠第17式 下掩手捶第18式 双推手第19式 三换掌第20式 肘底捶第21式 倒卷肱第22式 白鹤亮翅第23式 搂膝拗步第24式 闪通背第25式 进步掩手肱捶第26式 退进步拦擦衣第27式 六封四闭第28式 单鞭第29式 上云手第30式 高探马第31式 右插脚第32式 左插脚第33式 左转身蹬脚第34式 前蹚拗步第35式 击地捶第36式 二起脚第37式 护心拳第38式 旋风脚第39式 右转身蹬脚第40式 掩手肱捶第41式 小擒打第42式 抱头推山第43式 三换掌第44式 单鞭第45式 前招第46式 后招第47式 野马分鬃第48式 左转身六封四闭第49式 单鞭第50式 退步双震脚第51式 玉女穿梭第52式 拦擦衣第53式 六封四闭第54式 单鞭第55式 中云手第56式 双摆莲脚第57式 跌岔第58式 左金鸡独立第59式 右金鸡独立第60式 倒卷肱第61式 左转身进步挤第62式 顺拦肘第63式 白鹤亮翅第64式 搂膝拗步第65式 闪通背第66式 进步掩手肱捶第67式 进退步拦擦衣第68式 单鞭第69式 下云手第70式 高探马第71式 十字摆莲脚第72式 指裆捶第73式 猿猴献果第74式 六封四闭第75式 单鞭第76式 穿地龙第77式 上步骑鲸第78式 退步跨虎第79式 转身双摆莲脚第80式 当门炮第81式 左转身金刚捣碓

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：第3式 六封四闭六封四闭是说明作用的。
封是封制住对方的着法。
使对手无法进攻．一点空隙也没有；闭是关闭自己门户的意思，做到防守严紧。
六、四指六分封，四分闭，首先封，然后闭。
就是既要保全自己，又要严防对方，便予进攻对方。
各家太极拳书都有此名。
只有陈鑫先生所著《陈氏太极拳图说》无此式名，但曾说搂膝拗步亦可名六封四闭。
一个手是门户大敞开的式子。
反以封闭为名，意思更加深远。
各式太极拳书有“如封似闭”式名，与陈老所授此式毫不相干。
按洪师讲述。
陈老在教此式时反复强调：捋时左手贴腰闭住对方手部往里缠，右手松肩沉肘下塌外碾，而且捋的姿势是要用右腕掌之间搭在对方的左肘关节外上侧。
说必须这样才能产生四两拨千斤中“拨”的作用。
从来不许用右手往上托对方的左肘，认为手总托不住对方肘部下沉的劲，也不好控制住对方。
现在一般练习此式者却都左手逆缠，高齐左眼，而且以右手托对方的左肘，不知何时变的，都没有按照陈老的规矩要求来练。
究其原因就是不知道上肢松肩沉肘下塌外碾螺旋形的练法，劲没有练出来，自然就不会用，走捷径又不管用，只有托肘。
碰上功夫差的管用，碰上功夫强点的，对方松肩沉肘下塌外碾，肩肘连环法进来你反而吃亏，不是长远之计。
根本办法还是按照老一辈的要求来练才能达到预期的效果，功到自然成。
六封四闭的着法共有五组动作。
第一着为右下掤法；第二着为挤按探法；第三着为左顺缠捋法；第四着为双手上拥法：第五着为跟步双按法。

第一图书网, tushu007.com

<<陈发科太极拳技击讲堂>>

编辑推荐

《陈发科太极拳技击讲堂》还原师承生动现场，讲授武学与人生精华，十七代宗师陈发科晚年传授技击精粹。

第一图书网, tushu007.com

<<陈发科太极拳技击讲堂>>

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