

<<陈式太极拳老架技击秘诀>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳老架技击秘诀>>

13位ISBN编号：9787534939310

10位ISBN编号：7534939313

出版时间：2008-4

出版时间：河南科学技术出版社

作者：王西安

页数：167

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>

<<陈式太极拳老架技击秘诀>>

内容概要

《陈式太极拳老架技击秘诀》是陈式太极拳第19代传人王西安先生的又一部新作，主要内容为：陈式太极拳十大劲论；陈式太极拳练习前的准备活动；陈式太极拳练习后的整理活动、陈式太极拳老架一路俚语图解；陈式太极拳老架二路俚语图解。

<<陈式太极拳老架技击秘诀>>

作者简介

王西安，温县陈家沟人，陈式太极拳第十九代人，国家武术高级教练，一级裁判员。他的功夫具有迅、猛、灵、脆、闪惊弹的特点。

演练套路似行云流水，连绵起伏，舒展大方，形神兼备。

他曾经连续四次参加河南省武术比赛均获第一名，1982年参加北京全国首届太极拳推手赛荣获第一名，1985年参加哈尔滨全国首届太极拳推手名家邀请赛荣获第一名。

1983年以来，先后8次赴法国，7次赴日本，以及美国、西班牙、瑞士、荷兰、比利时、卢森堡等国家讲学授拳，并在国内外创立以他名字命名的太极研究、训练中心，并同时担任美国、法国、日本、马来西亚、韩国及国内的香港、山东、安徽、河南、浙江、江西、焦作等地的太极拳组织的教练和顾问，轰动国际武坛，被美国的《美国新闻》誉为“国际太极拳王”；日本大阪市接纳为“永久荣誉市民”；法国巴德纳市接纳为“永久荣誉市民”；西班牙帮布鲁纳市政府授誉“有突出学术贡献金钥匙”。

他专心习拳几十年，十分好学，得益太极理论甚佳，他的著作有《陈式太极拳老架》、《陈式太极推手》、《陈式太极拳技击秘诀》，他示范演练的VCD有1988年的《太极神功》；2002年《陈式太极拳站桩》、《陈式太极单刀、单剑》、《陈式太极拳新架》、《综合太极拳》、已销往世界各地。

他作为陈式太极拳的代表人物，在全国第一次恢复武术比赛在北京体育馆荣获“第一名”；在陈家沟武术低落期第一个率先领着村民按工分计酬练太极拳；第一个作为陈式太极拳代表人物访问日本、法国。

王西安现为国家武术高级教练，陈家沟武术院院长，温县太极武术馆副馆长兼总教练，省旅游协会常务理事，国际太极年会副秘书长，河南师范大学名誉教授，洛阳师专兼职教师。

<<陈式太极拳老架技击秘诀>>

书籍目录

第一章 陈氏始祖历史推源

第二章 陈式太极拳老架技击十大劲论

- 一、意气劲论
- 二、丹田劲论
- 三、棚劲论
- 四、捋劲论
- 五、挤劲论
- 六、按劲论
- 七、采劲论
- 八、列劲论
- 九、肘劲论
- 十、靠劲论

第三章 陈式太极拳练习前的准备活动

- 一、脚的活动方法
- 二、膝的活动方法
- 三、胯的活动方法
- 四、腰部活动方法
- 五、胸腹活动方法
- 六、肩部活动方法
- 七、颈部活动方法
- 八、头部活动方法
- 九、肘腕活动方法
- 十、筋肌放长活动方法

第四章 陈式太极拳练习后的整理活动

- 一、缓缓散步求平静
- 二、保护皮肤达灵敏

第五章 陈式太极拳老架一路俚语图解

- 一、陈式太极拳老架一路动作名称
- 二、陈式太极拳老架一路俚语及技击分解动作名称
- 三、陈式太极拳老架一路技击动作俚语图解

第六章 陈式太极拳老架二路俚语图解

- 一、陈式太极拳老架二路简介
- 二、陈式太极拳老架二路动作名称
- 三、陈式太极拳老架二路俚语及技击分解动作名称
- 四、陈式太极拳老架二路技击动作俚语图解

附录

弘扬太极技艺绝伦——记国际太极拳大师王西安先生

金牌背后恩师情

作者履历

<<陈式太极拳老架技击秘诀>>

章节摘录

九、肘劲论 肘劲是小臂内屈时，肘四周的部位所发出的劲。肘的发力方法较多，基本肘法有腰拦肘、顺拦肘、穿心肘、上挑肘、下采肘、挂肘、立肘、双开肘、双扣肘等。

运用肘法在距离上力求近而有力，在发击前需要与对方近距离接触，一般是一脚插入对方裆内或身后，最少得过半（脚最少超过对方身体一半）。

上步欲发时，吸气，精神贯注，含胸塌腰，双脚蹬地，扭腰旋背，在裆催身进的前提下发肘劲。但在打上挑肘时，以命门肚脐为界，身体上下形成对拉之势，发击力点比较清晰，同时，也不至于发劲猛烈引起拔根。

肘劲有宽面窄面之分，宽面不易伤人；窄面易伤人，一般不可随意乱用。腰拦肘和立肘、顺拦肘属宽面；上挑肘、穿心肘、双开肘、双扣肘、下采肘属窄面。如对方按我右臂贴于胸前，我即内气下行，含胸塌腰，吸气，同时我右臂向右侧引，将对方按劲化空。

继而微向左侧身上步，速用左手搭于对方后背向怀中速带，与此同时呼气，并发击腰拦肘。此时带对方于怀中，彼必本能地速向后回身，在对方回身后仰时，也正是我发击右肘之时。两股劲合成一顺劲，一快一慢，我以己之快催彼之慢，我蓄劲既足，发劲又刚猛，彼何能不被飞掷而出！

这非一般功夫所能做到，非下大功夫不可。这种击法也只是在一惊一闪、一呼一吸、一合一开的瞬间，即能发人丈外。总之该法离不开转身弹抖，步健手快，只不过旋转弹抖圈小而已。这就是拳论中所讲的：由大圈而中圈，由中圈而小圈，由小圈渐小渐微，这时蓄劲抖弹无形无迹，发击距离短小，精微巧妙。

所以，练习太极拳向极小极微，近乎无圈功夫攀登，方为上乘。那时发劲阴不离阳，阳不离阴，开即是合，合即是开，无形无迹，使对手飞掷而出如在梦中，不知我如何出手发劲，更无法招架还手。

这才算是人不知我，我独知人，所向无敌的上乘功夫。

十、靠劲论 凡肩的四周在任何角度发出的劲均为靠劲。所谓靠，就是以肩的四周发击对方。靠的威力较大，带有惊闪性，发击时与对方的距离比肘劲更快更近些才为适宜。靠的发力方法较多，有侧肩靠、迎门靠、胸靠、背折靠、七寸靠、双背靠等。靠劲无论是在四正手或四隅手推手中，运用都比较多。

除七寸靠、迎门靠、双背靠外，其余都是建立在捋和惊闪基础上的。

如迎门靠，在双手挽花的基础上，在双手上下挽花的旋转中，要巧妙地变换手法。两手虎口卡住对方双手腕往下按，继而向两侧分开，在两手分开的同时，重心速后移，随即一腿前插，接着以肩侧向对方胸前靠击。

但必须做到两手将对方双手分开的同时，重心后移，然后脚步前插、靠击，这些动作皆需要同时完成。就是说，两手分开与撤步、进步、靠击，均须同时到位。

再如侧肩靠，侧肩靠的应用是建立在捋的基础上的，对方若用右拳向我正面击来，我则用右手先接而后捋之。

在向上捋的同时，随即左手搭于对方右大臂外侧，继而不停地向我右上方捋，速度要快（含有惊带之法），迫使对方身体向其左侧倾斜。

此时彼右肋则自然张开，我速上步插于对方裆内，肩向彼肋处击之，此用法非快不可。

要把握好惊闪、插步、捋带、发靠，瞬间连续完成，引与击的动作以不超过一秒为妙。

否则，待对方稳定好重心，再去发击，则有顶劲含于其中，效果自然不佳。

故发靠劲，其速度如闪电。

<<陈式太极拳老架技击秘诀>>

此处列举二例，望演练者认真研磨练习，在实践中寻求奥妙。

.....

<<陈式太极拳老架技击秘诀>>

编辑推荐

《陈式太极拳老架技击秘诀》系统地介绍了陈式太极拳老架技击秘诀，并附有作者本人授拳照片200余幅。是广大太极拳爱好者学习技击功夫和练拳强身的必备参考书。

<<陈式太极拳老架技击秘诀>>

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>