

<<陈氏养生太极精编46式>>

图书基本信息

书名：<<陈氏养生太极精编46式>>

13位ISBN编号：9787538171808

10位ISBN编号：7538171800

出版时间：2012-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：陈东武

页数：144

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>

<<陈氏养生太极精编46式>>

内容概要

太极文化是中国传统文化的精华，也是传统文化的核心。

太极拳，作为太极文化的载体，通过形体语言表现形式将我们最优秀的传统文化直观地呈现出来。

它是东方智慧的结晶，被称为“中国奉献给人类的第五大发明”，是中华武苑中的一枝奇葩。

以其技击和健身两方面的作用，深受大家的喜爱。

历经数百年传承，代有名家，特别是陈、杨、武、吴、孙和诸多太极拳流派的形成，更使得太极拳这枝奇葩，异彩纷呈，绚丽多彩，硕果累累。

然追溯起源，各派均源于陈式太极拳，而陈式太极拳则源于河南温县陈家沟。

在各式太极拳中，只有陈式太极拳独留刚柔相济、快慢相间、蹀躞跳跃、松活弹抖的特色，深受太极拳界青睐，享誉国内外。

余出生于太极故里——河南省温县，从小受尚武之风影响，加上生性喜好舞枪弄棒，所以从8岁起就开始习拳，后拜在陈氏第十九世、太极拳第十一代传人陈正雷大师门下，承蒙陈老师错爱，口授身传，悉心教导，让我在跟随陈老师学艺的二十余载里，较系统地学习了陈式太极拳架、器械、推手和拳理。

后又与同门师兄弟共同切磋、交流、探讨、研究，对陈式太极拳又有进一步的感悟。

本书对陈式太极拳的渊源发展和特点做了简单的概述，吸收了先辈们的太极拳理论以及余在多年的教学中总结出的实践经验理论，对身体各部位的要求手型、步型之特点、全身关节活动以及陈式太极拳的核心——缠丝劲都作了具体论述；陈式太极拳养生12式是本人为初学者新编的简易套路，书中对每个动作的分解以及养生功效都作了详细的阐述；陈式太极拳精编46式剔除了陈式太极拳老架一路中的重复动作，经过本人多年的经验重新编排而成，对于初学者而言很容易掌握，其特点是布局合理、结构紧凑、动作连贯、风格突出。

太极八法以及5种推手法和辅助功法的动作分解都讲解，相信大家阅读本书后会有所收益。

<<陈氏养生太极精编46式>>

书籍目录

第一章 陈氏太极拳概述

- 一、陈氏太极拳的渊源
- 二、太极拳经论
- 三、张东武谈修炼太极拳的心态
- 四、陈氏太极拳的特点
 - 陈氏太极拳的运动科学性
 - 陈氏太极拳的健身、养生
 - 陈氏太极拳的技击风格
- 五、陈氏太极拳对身体各部位的要求
- 六、陈氏太极拳的基本动作训练
 - 手型
 - 步型
- 七、陈氏太极拳的全身关节活动
 - 腕关节、肘关节
 - 肩关节
 - 单手抡臂、架臂转腰
 - 扩胸振臂
 - 抡臂拍打、腰胯运动
 - 膝关节
 - 并步压膝下按、踝关节
 - 弓步压腿、仆步压腿
 - 提膝摆胯、引体向上
- 八、陈氏太极拳的缠丝劲训练
 - 单手正面缠丝
 - 双手正面缠丝
 - 单手侧面缠丝
 - 前棚后捋缠丝
 - 双逆双顺缠丝
 - 虚步顺逆缠丝

第二章 陈氏太极拳养生12式

第三章 陈氏太极拳精编46式

第四章 陈氏太极拳太极八法

第五章 五种传统推手法及辅助功法

<<陈氏养生太极精编46式>>

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>