

<<正宗陈氏太极拳养生功>>

图书基本信息

书名：<<正宗陈氏太极拳养生功>>

13位ISBN编号：9787538174960

10位ISBN编号：7538174966

出版时间：2012-10

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：陈斌

页数：158

字数：144000

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>

## <<正宗陈氏太极拳养生功>>

### 内容概要

《正宗陈氏太极拳养生功(附光盘)》由陈斌所著，本书的主要阐释了太极拳与养生的关系、简单实用的陈式太极拳的基础知识以及重点讲解陈式太极拳精要十八式。

此书配有精美图文、高清DVD影像，全方位呈现陈式太极拳的养生功的功法要领，非常适合初学者阅读。

## <<正宗陈氏太极拳养生功>>

### 作者简介

陈斌，1979年出生于河南省温县陈家沟，为陈氏二十世、陈氏太极拳第十二代嫡宗传人。自五岁开始师从父亲陈正雷大师练习家传拳术至今，功架纯正，拳械纯熟，对武术理论及相关传统文化有着深刻的认识。

现任河南陈正雷太极文化有限公司总经理、陈家沟太极拳馆执行馆长兼主教练、河南省陈氏太极拳协会副秘书长、香港陈氏太极拳总会副主席、清华大学体育经济与法律研究中心特聘研究员。

1996年8月，于第四届河南省温县国际太极拳年会中获成年男子组陈氏太极拳第二名；少年男子组陈氏太极拳、剑第一名。

1998年开始正式教授太极拳。

同年5月，在河南省“武协杯”传统武术交流大赛中夺得男子陈氏太极拳冠军；同年8月在第五届温县国际太极拳年会中获男子组陈氏太极拳、剑两项一等奖。

2001年4月，在“云台山杯”河南省太极拳、剑、推手锦标赛中获男子组传统陈氏太极拳、剑及56式三项冠军。

2002年至今，多次率陈家沟太极拳馆代表队参加全国及国际太极拳各大赛事，均取得优异成绩。

2003年10月，组织并参与了第十八届世界客属肯亲大会开幕式太极拳表演。

2004年4月，策划、组织并直接参与了河南洛阳牡丹花会开幕式上创下吉尼斯纪录的三万人太极大演练活动。

2004年10月，策划、组织及参与首届世界传统武术节开幕式上的大型太极方阵表演，并在赛事期间代表河南省队参赛，取得一金一银的优异成绩。

## <<正宗陈氏太极拳养生功>>

### 书籍目录

- 第一章 人类健康养生的法宝：太极拳
  - 第一节 内涵丰富的太极拳文化
  - 第二节 解读绿色、健康太极拳
- 第二章 溯本追源，追寻古老陈氏太极拳
  - 第一节 太极拳之陈氏太极拳
  - 第二节 陈氏太极拳与修身养性
  - 第三节 陈氏太极拳养生功对人体的作用
- 第三章 简单实用的陈氏太极拳基础知识
  - 第一节 基本手型动作解说
  - 第二节 基本步型动作解说
  - 第三节 基本桩功动作解说
- 第四章 陈氏养生太极拳基本功法
  - 第一节 太极关节活动操
  - 第二节 太极培元养气法
- 第五章 陈氏太极拳精要十八式
  - 第一节 动作名称
  - 第二节 动作图解
- 附录

## <<正宗陈氏太极拳养生功>>

### 章节摘录

版权页：插图：缠丝劲是陈氏太极拳的一种特殊的练习方法。

陈王廷的《拳经总歌》开首两句：“纵放屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆依”就是指这缠丝劲。

陈氏太极拳结合力学和经络学的理论，采用螺旋缠绕的运气方法，从技击上来讲，能以小胜大，以弱胜强，从生理上来讲，能通畅血液，阴阳调和，强身延年。

陈氏太极拳结合经络学说，以拳术与导引吐纳为表里，拳势动作采取螺旋缠丝式的伸缩旋转，要求：“以意导气、以气运身”，内气发源于丹田，以腰为轴，节节贯串，微微旋转，使腰隙（两肾）左右抽换，通过旋腰转脊，缠绕运动，布于全身。

通任、督两脉，上行为旋腕转膀、下行为旋踝转膝，达于四梢，复归丹田，动作呈弧形，圆活连贯，一招一式，承上启下，一气呵成。

这种系统的运气方法亦符合经络学说的道理，也是其他各家拳法和体育运动所不具备的。

意识、呼吸、动作三者结合 陈氏太极拳是内外兼修的内家拳术，内家拳的动作都是在意识的引导下进行的。

意，即心意、意识。

陈鑫《拳论》说：“打拳心为主”，“妙机本是从心发”，“运用在心，此是真诀”，“以心为主，而五官百骸无不听命”。

问：何为运行之主宰？

曰：主宰于心，心欲左右更迭运行，则左右手足即更迭运行；心欲用缠丝劲顺转圈，则左右手即用缠丝劲顺转圈；心欲沉肘压肩，肘即沉、肩即压；心欲胸腹前合，腰劲塌下，裆口开圆，则胸向前合，腰劲刹下，裆口开圆，无不如意；心欲屈两膝，两膝即屈，右足随右手运行，左足随左手运行，两膝与左右足皆随之，不然多生疵累，此官骸不得不从乎心也。

吾故曰：心为一身运行之主宰。

以上所言，即是心意与动作的关系。

上述拳论用我们现代语言来讲，就是说内家拳的练习中，用劲的不是肌肉骨骼，不是胳膊腿，而主要在心意。

一定要做到思想清净、意念集中，用心念、意识来指挥身体的动作表现。

说白了，就是你心里想的是什么，动作自然就会做成什么样子。

比如说松肩沉肘、立身中正、屈膝松胯等基本要求，你在练习任何动作、功法或套路时，都应该从思想意识上紧守不丢，从而才能在外部动作中表现出来。

## <<正宗陈氏太极拳养生功>>

### 名人推荐

在练习陈氏太极拳两个月后，我感到最明显的变化是体重在下降，体检时称了一下，体重减掉了约10斤，身体的各项指标也有了明显的改变：血糖指数从原来的8.2下降到了7.3左右。

当时，我的心情真的无法用言语表达，脑子里只有一个念头：我一定要坚持下去，一定要坚持下去。

——学员：王艺菀 河南郑州，郑州市金水区太极公馆3号楼。

银行副行长 因为个人的身体原因，我放弃了太极拳套路的练习，专心修炼养生功的基础动作。

1年后，我开始有了眼泪和唾液，心也不再像以前那样慌乱了；2年后，我的大腿有了放松的感觉；3年后，我感到有一股力量从脚下向身体上方涌动，我全身酸软、无力的症状也在逐渐消退；4年后，我的头脑反应比之前灵敏了，头顶也没有了空虚感，眼睛变得有神了，熊猫眼也消去了；5年后，我的腰椎和颈椎感到轻松了，脚下也有了知觉，胃肠功能明显好转，面部皮肤也变得滋润了许多；6年后，我的肩部变得松弛了，背部也不痛了，髋关节也有了知觉，膝关节能撑住了，脚掌能平稳地着地了，脚背、脚趾也逐渐能活动了。

现在，虽然我周身的僵硬感并未完全消退，但是练习陈氏太极拳养生功法之后，我身体的变化让我看到了希望。

我相信，只要我坚持下来，就一定能恢复如初。

——学员：王冬兰 河南郑州，郑州市金水区农业路文博家园，海关退休干部 陈家沟陈氏太极拳馆在乌鲁木齐成立后，我非常高兴地报了名。

从那以后，我终于找到了入门的途径，慢慢地知道了什么是缠丝劲等。

在陈家沟太极拳馆苦练了四个月以后，我的身体状况明显开始好转，慢慢地扔掉了医生要求必须服用的药物。

到现在已经三年了，我再也没有服用过那些药物。

——弟子：陈德悦 新疆乌鲁木齐，乌鲁木齐市幸福花园小区，公司行政人员

<<正宗陈氏太极拳养生功>>

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>