

<<陈式太极拳传统老架76式>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳传统老架76式>>

13位ISBN编号：9787546401317

10位ISBN编号：7546401313

出版时间：1970-1

出版时间：成都时代出版社

作者：李辉华

页数：137

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>

<<陈式太极拳传统老架76式>>

前言

当一种运动升华成一种文化、一种生活方式时，它便不再是单纯的运动了。

“太极”一词源出《周易》，含有至高、至极的意思。

传统老架76式，动作舒展大方，刚柔相济，快慢相间，蹀躞跳跃，松圆弹抖，注重以意领气、以气催力，意到劲到。

长期练习，对强身健体、培元养生、增进技击有极大的促进作用。

太极拳在练功过程中，要求做到“动中处静，静中寓动”，摒弃杂念，精神内守，思想集中，虑淡思清，意注动作，气沉丹田。

人们可以通过练习太极拳获得恬愉宁静的心态，以转移大脑皮层的兴奋点，减少不良刺激。

锻炼日久，还能增强免疫能力。

练太极拳的终极目的，则正如《十三势歌》所说的：“详推用意终何在？

益寿延年不老春。

”“无极太虚气中理，太极太虚理中气。

乘气动静生阴阳，阴阳之分为天地。

未有宇宙气生形，已有宇宙形寓气。

从形究气曰阴阳，即气观理曰太极。

”一意一念，一举一动，随心所欲，都在自我控制之中，从而达到养生防身的效果，而且在不断的修炼过程中能感悟得到精神与意志的升华。

这就是太极拳。

陈式太极拳老架又称大架，是由陈氏第14世祖陈长兴，在祖传太极拳的基础上，精炼归纳编订而成。

其拳架舒展大方，步法轻灵稳健，身法中正自然，内劲统领全身。

陈式传统老架76式可以说是陈式太极拳的代表，它不仅具有陈式太极拳的共性，而且还特别强调在上身中正安舒的基础上肌体各个部位的劲力要对称平衡。

古人云“有无相生，难易相成，阴阳相济”，是中国传统哲学带给中国武术最原本的精神——相生相克。

中国古典哲学中整体与局部的辩证统一也在陈式传统老架76式中体现得淋漓尽致。

笔者李辉华老师自幼习武，是太极拳七段高手，曾多次获得国内外太极拳比赛冠军。

现在李辉华老师将多年来潜心研习太极拳的心得结集成书，以更简单易懂的教学方式重新展示陈式传统老架76式，供广大太极拳爱好者学练参考。

<<陈式太极拳传统老架76式>>

内容概要

陈式传统老架76式可以说是陈式太极拳的代表，它不仅具有陈式太极拳的共性，而且还特别强调在上身中正安舒的基础上肌体各个部位的劲力要对称平衡。

古人云“有无相生，难易相成，阴阳相济”，是中国传统哲学带给中国武术最原本的精神——相生相克。

中国古典哲学中整体与局部的辩证统一也在陈式传统老架76式中体现得淋漓尽致。

<<陈式太极拳传统老架76式>>

作者简介

李辉华，自幼习武，太极拳七段高手，曾多次获得国内外太极拳比赛冠军。
李辉华老师将多年来潜心研习太极拳的心得结集成书，以更简单易懂的教学方式完整展示陈式传统老架七十六式，供广大太极拳爱好者消夏练参考。

<<陈式太极拳传统老架76式>>

书籍目录

【第一章】陈式太极拳传统老架，传承的四百年的古老拳术一、陈式太极拳总论二、陈式太极拳老架的流传与发展三、陈式太极拳老架的健身与技击作用1. 对称和谐，充满哲理 2. 身法端正，拳走低势3. 胸腰折叠，丹田内转 4. 顺逆缠丝，非圆即弧5. 快慢相间，节奏鲜明 6. 刚柔相济，松活弹抖7. 注重呼气，内气鼓荡四、陈式太极拳传统老架76式的风格特点及习练注意事项【第二章】陈式太极拳传统老架76式功法入门一、基本手法练习1. 右单云手2. 双云手3. 左右后捋翻手缠4. 握拳左右缠5. 双手缠二、基本步法练习1. 进步双手缠2. 退步左右缠3. 右开步缠4. 中定身法【第三章】陈式太极拳传统老架76式拳谱：第一段第一式太极起势第二式金刚捣碓第三式懒扎衣第四式六封四闭第五式单鞭第六式金刚捣碓第七式白鹤亮翅第二段第八式斜行第九式捋膝第十式拗步第十一式斜行第十二式捋膝第十三式拗步第十四式掩手肱捶第十五式金刚捣碓第三段第十六式撇身捶第十七式青龙出水第十八式双推手第十九式肘底捶第二十式倒卷肱第二十一式白鹤亮翅第二十二式斜行第二十三式闪通背第二十四式掩手肱捶第二十五式六封四闭第二十六式单鞭第四段第二十七式云手第二十八式高探马第二十九式右擦脚第三十式左擦脚第三十一式左蹬一跟第三十二式前蹬拗步第三十三式击地捶第三十四式踢二起第三十五式护心拳第三十六式旋风脚第五段第三十七式右蹬一跟第三十八式掩手肱捶第三十九式小擒打第四十式抱头推山第四十一式六封四闭第四十二式单鞭_第四十三式前招第四十四式后招第四十五式野马分鬃第四十六式六封四闭第四十七式单鞭第六段第四十八式玉女穿梭第四十九式懒扎衣第五十式六封四闭第五十一式单鞭第五十二式云手第五十三式双摆脚第五十四式跌岔_第五十五式金鸡独立第七段第五十六式倒卷肱第五十七式白鹤亮翅第五十八式斜行第五十九式闪通背第六十式掩手肱捶第六十一式六封四闭第六十二式单鞭第六十三式云手_第六十四式高探马第六十五式十字摆莲第六十六式指裆捶第六十七式白猿献果第八段第六十八式六封四闭第六十九式单鞭第七十式雀地龙第七十一式上步七星第七十二式退步跨虎第七十三式转身双摆莲第七十四式当头炮第七十五式金刚捣碓第七十六式收势附录：陈式太极拳经典拳论《太极拳论》(王宗岳)《拳经总歌》(陈王廷)《太极拳拳谱》(陈鑫)《太极拳经谱》(陈鑫)

<<陈式太极拳传统老架76式>>

章节摘录

插图：陈式太极拳老架强调阴阳平衡，有上有下，逢上必下；前发后塌，左发右塌，右发左塌；逢左必右，逢右必左；有内有外，内外兼练；身法上要对拉拔长，又要相吸相系；强调对称劲，劲要八面支撑，处处、时时保持平衡，做到周身一家。

比如“金刚捣碓”，右手握拳上提，右腿提膝，胸腰则必向下松沉。

这种人体各部位劲力对立统一的锻炼，必然会全面增强人体素质，使人体各部位上下、左右、内外、表里均得到平衡发展。

从技击角度讲，“打拳、推手都是锻炼保持自己的平衡，破坏对方的平衡”（陈照丕语），并且强调打拳一定要身法中正、八面支撑。

只有保持自己肢体重心平衡，“立如平准，动如车轮”，才能立于不败之地。

陈照奎先生所传拳架，强调在上身端正、放松的前提下走低架子（年老、体弱者可以选择走中高架）

。这种低架下肢运动量特别大，而且持续时间长（整个套路中大部分动作是低架子），开始锻炼确实很苦，但效果却是非常显著的。

练此拳一两年以后，心肺功能得到增强，血压趋于正常，大腿肌肉明显发达，腿力增强。

这种“活桩”式的低架子，通过全身放松、上身中正安舒、沉肩坠肘、含胸塌腰、屈膝松胯、意注丹田、气沉田、五趾抓地等一系列的要求，引导气血下行，以宽胸实腹，降低血脂，并减轻颅内各血管的压力，使血压趋于稳定，从而起到健脑的作用。

从技击上讲，这种上轻下沉、重心下移的练法，有利于稳固下盘，使足胫强健，“使人强若不倒之翁”。

陈式太极拳老架式式都有明显的以丹田内转为核心的胸腰折叠劲。

这种强调胸、腰、腹部运动的方法，对健身有特殊的作用。

人体腹部，脏腑最多，为全身气血汇集之处，也是经络贯通上下表里的枢纽。

每一次胸腰折叠，都是对腹内脏器进行一次温柔的自我按摩，可以起到炼精化气、增强性功能、消除腹部多余脂肪等作用，对内脏功能的锻炼效果好，还可以使腰腹肌的力量和柔韧性增强。

有些肾脏病患者和肠胃病患者，通过练拳达到痊愈，与此功法很有关系。

<<陈式太极拳传统老架76式>>

编辑推荐

《陈式太极拳传统老架76式》：世代相传的太极绝学，中国武术哲学集大成者。

陈式太极拳老架又称大架，是由陈氏第十四世祖陈长兴在祖传太极拳的基础上，精编而成。

七十六式是陈式太极拳的代表，拳杂舒展大方，步法轻灵稳健，身法中正自然，内勤优领今身。

此外，特别强调在上身中正安舒的基础上肌体各十部位的勤力要对称平衡。

太极拳七段高手、太极拳竞赛冠军全程示教基础功法完整收录，快速入门基本手法右单云手、双云手、左右后捋翻手缠、握拳左右缠、双手缠基本步法进步双手缠、退步左右缠、右开步缠、中定身法。

七十六式连贯招法，风生水起，一气呵成。

刚柔相济，快慢相间，蹿蹦跳跃，相圆弹抖逢上必下，逢左必右，前发后塌，八面支撑正宗功法演绎，呈现太极古法的精髓所在分解步骤，招式演绎，呈现招式精髓，循序渐进，成就非凡武艺独到的要点提示，深入浅出，掌握习武悟道上善之术DVD，中文简/繁体可选字幕传承四百年的中华太极武术太极大师全程亲授基础功法、连贯招式完整演绎逐招习练，一气呵成调和阴阳，内外兼修，培元养气，成就健康体魄。

阴阳平衡、内外兼修、强身健体、培元养生。

中华传统绝学，正宗减法，标准套路，太极名师全程亲授，七十六式连贯招法，逐一详尽教解。

敬告，本图书及光碟之唯一著作权人中映良品文化传播有限公司，仅授权本图书及光碟组成之全部内容（包括其声音）在家庭内使用。

家庭使用权之定义为未经著作权人书面正式授权禁止在俱乐部、会所、餐厅、游览车、客车、医院、酒店、图书馆、学校、户外传播设施以及各类互联网络并与其性质相近场所使用本节目内容，任何未经授权之盗录、复制、剪辑、公开展示、出售、出租、出借以及任何交易、公开演出、公开散布、公开播放或提供点播全部或者其中之任何部分皆严格禁止，任何前述行为皆须承担刑事及民事责任。

如需正式取得相关授权，应与唯一著作权人中映良品文化传播有限公司联络。

<<陈式太极拳传统老架76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>