

<<陈式心意混元太极标准48式>>

图书基本信息

书名：<<陈式心意混元太极标准48式>>

13位ISBN编号：9787807058526

10位ISBN编号：7807058528

出版时间：2008-12

出版时间：成都时代出版社

作者：马广禄 编著

页数：113

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>

## <<陈式心意混元太极标准48式>>

### 前言

在中华民族五千年的文明发展过程中，留下了众多的优秀文化遗产，成为世界文化宝库中璀璨的明珠，太极拳就是其中的杰出代表之一。

太极拳产生于中华文化的土壤，所散发的文化魅力感染着不同文化背景的人们。

“越具民族性，越有世界性”，这一文化传播定律在太极拳上得到最为充分的体现。

作为一项古老的运动项目，太极拳在现代社会中依然具有独特的实用价值，而且影响力随着时间的推移越来越大。

中国现在约有3000万人练习太极拳；日本练习太极功夫的人数已经超过30万之众；美国有大学设置太极拳课程；德国的经理们热衷于早晚练太极拳；英国的绅士寻找中国的太极拳大师；俄罗斯畅销太极拳书籍；全世界则有难以统计的太极拳协会组织……而这些仅仅是“太极热”的外在景象。

钟情太极拳来源于关爱生命之健康。

当今时代，科学昌明进步，经济飞速发展，生活条件改善，人们越发意识到生命和健康的宝贵。

太极拳这一古老拳种，正是以其科学的养生、祛病、减压功能成为21世纪全人类的最佳运动方式之一。

。

## <<陈式心意混元太极标准48式>>

### 内容概要

陈式心意混元太极拳系由陈式太极拳名家冯志强先生积六十年练拳悟道的经验和体会而创编的一种新流派。

它融拳法、功法、用法和拳经、道经、医经于一炉，集养生修持、康复保健、竞技观赏于一体，具有完整的体系、系统的理论。

其核心是丹田混元气和缠丝内功，以心为炼气之法，以丹窍为炼气之门，最终达到“上下相随，内外相舍，周身一家，混元一体”。

《陈式心意混元太极标准48式》由陈式太极拳十九世传人马广禄先生倾力传授陈式心意混元技击48式拳法、秘宗内功心法，详尽解析拳架、功法，循序渐进，快速体悟太极拳精妙！

<<陈式心意混元太极标准48式>>

作者简介

马广禄，太极名师马广禄先生·陈式太极拳第十九世正宗传人·陈式心意混元太极拳二世正宗传人·天津陈式太极拳专业委员会会长·香港陈式心意混元太极拳社名誉社长·香港警察总署特邀讲学武术指导·香港国术总会、香港中文大学高级讲学顾问·李嘉诚企业王朝（香港长江实业集团）高级私人教练。

<<陈式心意混元太极标准48式>>

书籍目录

第一章 太极文化渊源 太极的标志——太极图 太极与易经——易有太极，是生两仪 太极与道教——炼精化气，炼气还神 太极与《黄帝内经》——阴平阳秘，精神乃治 第二章 理明拳法精功到自然成 太极拳治病减压的优势与特征 太极拳锻炼是一种主动疗法 太极拳锻炼是一种整体疗法 太极拳治病减压揭秘 呼吸调息——健康原动力 习练太极拳——减压“心”主张 习练太极拳——病除不老春 提高运动系统的活动机能 治疗消化系统疾病 治疗心血管系统疾病 治疗各系统机能衰退等疾病 第三章 太极拳健身馆 中华太极拳奇葩——陈式心意混元太极拳 陈式心意混元太极拳48式 预备起式 金刚捣碓 懒扎衣 六封四闭 单鞭 白鹤亮翅 斜行拗步提收 前膛拗步 掩手肱捶 披身捶 背折靠 青龙出水 双推手 三换掌 肘底捶 倒卷肱 退步压肘 中盘 闪通背 击地捶 翻身二起脚 兽头式 旋风脚 右蹬脚 小擒打 抱头推山 前后招 双震脚 王女穿梭 穿心肘 摆脚踏叉 金鸡独立 十字摆莲 指裆捶 野马分鬃 云手 高探马 左右擦脚 左蹬脚 连珠炮 白猿献果 雀地龙 上步七星 退步跨虎 煞腰压肘 当头炮 收式 陈式心意混元内功 马老师练功守则 准备姿势 日月阴阳旋转功 上环混元桩 双手开合功 劳宫旋转功 下环混元桩 转气还原动 降气收功法 第四章 马老师健康信箱

<<陈式心意混元太极标准48式>>

章节摘录

版权页： 插图：

## <<陈式心意混元太极标准48式>>

### 编辑推荐

《陈式心意混元太极标准48式(修订版)》是一本由易到难、由简到繁、内外双修、练养结合的功法书，习练者只要按照这些方法练习，便可以少走弯路，不出偏差，从而健身强体、修心养性。

<<陈式心意混元太极标准48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>