

<<陈式心意混元太极>>

图书基本信息

书名：<<陈式心意混元太极>>

13位ISBN编号：9787883525103

10位ISBN编号：7883525107

出版时间：1970-1

出版时间：大连音像出版社有限公司

作者：马广禄 主编

页数：122

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>>

### 内容概要

太极拳是凝聚中华传统文化于一身的璀璨明珠。

它之所以内涵丰富，博大精深，是因为它植根于中国传统哲学、养生学、医学、武学、美学等多学科的广袤而深厚的沃土之中。

太极拳不仅是中国功夫之集大成者，更是中国几千年灿烂文化的结晶。

是东方文明的代表。

〔易有太极，是生两儀，两儀生四象，四象生八卦〕〔以柔克刚、以静制动〕〔借力打力，四两拨千斤〕的拳理皆来源于超级大国莊哲学。

## <<陈式心意混元太极>>

### 作者简介

马广禄：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，香港警察总署武术会讲学指导，香港国术总会，香港中文大学特邀讲学顾问，李嘉诚企业王朝——香港长江实业集团高级私人国术教练。

# <<陈式心意混元太极>>

## 书籍目录

第壹章 太极文化渊 第一节 太极的标志——太极图 第二节 太极与易经——易有太极，是生两仪  
 第三节 太极与道教——练精化气，练气还神 第四节 太极与《黄帝内经》——阴平阳秘，精神  
 乃治第贰章 理明拳法精，功到自然成 第一节 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 第二节 太极拳治病减压揭秘 呼吸调  
 息 健康源动力 减压“心”主张 拳到病除不老春 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叁章 太极拳  
 健身馆 第一节 中华太极拳奇葩——陈式心意混元太极拳简介 第二节 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 ·前蹉拗步 ·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 ·玉女穿梭 ·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 第三节 陈式心意混元内功 ·准备姿势 ·日月旋转功  
 ·上环混元桩 ·双手开合功 ·劳宫旋转功 ·下环混元桩 ·转气还原功 ·降气收  
 功法第肆章 马老师健康信箱

<<陈式心意混元太极>>

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>