

《陈式太极拳老架二路意气势练习及》

图书基本信息

书名：《陈式太极拳老架二路意气势练习及用法》

13位ISBN编号：9787500943013

10位ISBN编号：7500943016

出版时间：2012-11

出版社：人民体育出版社

作者：安在峰

页数：332

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《陈式太极拳老架二路意气势练习及》

内容概要

《陈式太极拳老架二路意气势练习及用法》，本书主要介绍了陈式太极拳老架二路的起源、发展、套路结构、技术特点、练习要领、姿势要求、练法要求、基本手法、基本身型、基本手型、呼吸方法等内容。

《陈式太极拳老架二路意气势练习及》

作者简介

安在峰，武术家、养生家、作家。自幼练武、习医，精通武术、气功、散打、推手、中医、美术，擅长写作。他在省级以上杂志上发表文学、理论、学术文章500余篇。在人民体育出版社、北京体育大学出版社、山东科学技术出版社、中原民出版社、河南科学技术出版社、安徽科学技术出版社，以及台北品冠文化出版社、台北大展出版社等多家出版单位出版过《武术实用摔法大全》《八极拳运动全书》《大鸿拳》《飞花长穗剑》《太极推手秘传》《太极推手绝技》等70多部专著。他的作品多次在全国获奖，其中，他编著的《出招制胜》一书获第七届全国图书“金钥匙”奖优胜奖。此外，他曾多次组队参加国家级、省级和市级的武术比赛，他的队员在比赛中多人、多次获得过金牌、银牌和铜牌。徐州人民广播电台、丰县人民广播电视台，以及徐州日报、丰县日报、《徐州宣传》、《健身科学》等新闻媒体都曾专题介绍过他的事迹，并将其入选《古丰新歌》《一路风流》《实干家》《太阳下的梦》等报告文学集。目前，他已入编《中国太极拳辞典》《中国武林人物志》《中国当代武术家名典》《中国民间名人录》《世界名人录》《丰县志》等20多种志书。

书籍目录

第一章 老架二路拳概述

第一节 起源发展

第二节 套路结构

第三节 技术特点

- 一、积柔成刚，以刚为主
- 二、快慢相间，速度占先
- 三、窜蹦跳跃，腾挪闪展
- 四、缠绕曲折，突发抖劲
- 五、腰为主宰，以身带臂
- 六、呼吸随势，意气势合

第三节 动作要领

- 一、虚灵顶劲
- 二、含胸拔背
- 三、沉肩坠肘
- 四、松腰开胯
- 五、虚实分明
- 六、上下相随
- 七、呼吸自然
- 八、动中求静
- 九、以意行气
- 十、内外合一

第四节 部位要求

- 一、对头颈的要求
- 二、对肩肘的要求
- 三、对腕部的要求
- 四、对掌部的要求
- 五、对拳法的要求
- 六、对勾手的要求
- 七、对胸部的要求
- 八、对腰脊的要求
- 九、对腹部的要求
- 十、对臀部的要求
- 十一、对裆部的要求
- 十二、对胯部的要求
- 十三、对膝部的要求
- 十四、对足部的要求

第五节 练法要求

- 一、心静身正，以意运动
- 二、虚领顶劲，尾闾中正
- 三、含胸拔背，沉肩坠肘
- 四、虚实分明，稳健轻灵
- 五、上下相随，内外相合
- 六、精益求精，勤学苦练

第六节 练习步骤

- 一、练势阶段
- 二、练气阶段
- 三、练意阶段

第二章 陈式老架二路拳基本技法

第一节 手型、步型、身型

一、基本手型

二、基本步型

三、基本身型

第二节 手法、步法、眼法、身法

一、基本手法

二、基本步法

三、基本眼法

四、基本身法

第三节 呼吸方法

第四节 意念方法

一、导引法

二、观想法

三、技击法

第三章 陈式老架二路拳意气势练法

一、动作名称顺序

二、套路练习图解

第四章 各式动作用法拆解

第一节 动作实战用法

第二节 动作实战应用秘要

一、以柔克刚

二、以明对暗

三、后发先至

四、以静制动

五、贵化不抗

六、以顺应逆

七、以整击散

八、舍己从人

九、吃啥喂啥

十、招法圆活

第三节 实战经验要论

第五章 陈式老架二路拳功夫练法

第一节 桩功

一、无极桩

二、太极桩

三、缠绕桩

四、开合桩

五、滚球桩

第二节 缠丝功

一、内外旋功

二、横掌缠旋功

第六章 相关基础知识

第一节 人体经络

第二节 人体穴位

一、劳宫

二、百会

三、膻中

四、丹田

《陈式太极拳老架二路意气练习及》

五、会阴
六、涌泉

《陈式太极拳老架二路意气势练习及》

精彩短评

- 1、他的书比他打的拳要好的多。老架一路和老架二路书的内容有重复内容。
- 2、非常好！可以再惠顾的！Good
- 3、此书内容好,对练习的人较为实用
- 4、招法清晰，真正的太极。
- 5、有一定的内容和深度，区别于一般的太极书籍，把气的路线介绍的比较具体，很有学习和知道意义，长期以来市场上的太极偏于动作或略提意气但不知所云，本书无疑能弥补这一缺憾。
- 6、值得一读。但过于强调意念恐怕会违背太极精神。
- 7、中国人都应该学一点太极拳
- 8、印刷很好，内容很棒，非常具体，详细。图片清晰，动作标准。真不愧是大家之作.....

《陈式太极拳老架二路意气练习及》

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：www.tushu000.com