

《陈式太极传统老架83式拳》

图书基本信息

书名：《陈式太极传统老架83式拳》

13位ISBN编号：9787807056140

10位ISBN编号：7807056142

出版时间：2011-5

出版社：成都时代出版社

作者：程克锦

页数：169

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

《陈式太极传统老架83式拳》

内容概要

《陈式太极传统老架83式拳(修订版)》陈式太极拳的内功养生心法，内功心法的修炼主要是对『神意气形』的身心锤炼，这种锤炼是通过一定程序的身心调整，使精神状态和生理状态进入内心宁静（心中一静）、意识专一（专注一方）、气血通畅（气遍周身）、形体放松（松稳慢匀）的境界。

陈式传统83式基本功法

基本功法是掌握和提高太极拳拳术的基础训练，亦是端正基本姿势、提高专项素质、内外兼修的基本环节。陈式传统83式的基本功法包括基本手法及内功桩法。

陈式太极拳传统83式拳谱

陈发科宗师所定拳式，柔多刚少，以『棚捋挤按』四正劲为主，以手捌肘靠、四隅手的运用为辅，用力方法以缠丝劲为主，发劲为辅，动作力求柔顺，以化劲为基础，以柔运雕及化雕。外形上缓柔沉稳，动作起来以身法领导手法，要求达到动分静合、不断变化的投身换影。

《陈式太极传统老架83式拳》

作者简介

程克锦，陈式太极拳名家、中国武术七段，传统陈式太极拳第四代正宗传人，毕业于南京医学院，自幼习武，曾任中国人体生命科学研究会理事、上海国际气功研究会副研究员，并发表全国高等学院运动医学论文多篇，香港陈式太极拳科学研究会会长、总监，多次荣获全港武术比赛及国际比赛金牌，“全港内家拳公开锦标赛”陈式太极拳、剑冠军，荣获陈式太极拳普及科研贡献大奖。

《陈式太极传统老架83式拳》

书籍目录

第一章 传奇武道

- 一、周易五行——太极拳的拳理之源
- 二、儒道禅三教思想对太极拳的影响
- 三、习练太极拳对现代人身心上的影响

第二章 高手之钥

- 一、陈式太极拳的内功心法
- 二、陈式太极拳“松”与“沉”内功修炼法
- 三、意守丹田、气沉丹田与丹田内转修炼法

第三章 筑基二要

- 一、基本手法
- 二、内功桩法

陈式传统太极拳之发力练习

第四章 拳谱详解

- 一、最古老最传统的陈式太极拳83式
- 二、关于图解的几点说明
- 三、83式详细动作演练

《陈式太极传统老架83式拳》

章节摘录

插图

《陈式太极传统老架83式拳》

编辑推荐

《陈式太极传统老架83式拳》精简陈式太极拳，分8式、16式两个套路。8式套路动作左右对称，学练较为简单，可原地练习；16式套路，是由16个不同的动作组成，没有重复。本书附光盘1张。

《陈式太极传统老架83式拳》

精彩短评

- 1、这书不错，只是价格高了些。
- 2、不错,有书还附光盘,价格也不贵,给老爸买了,到货也很快,他挺喜欢的，谢谢卓越.
- 3、外表很精美，但里子不行。文字解说一塌糊涂，文不对图。DVD图像又小又不够清晰，买了很后悔。不推荐买！
- 4、这是我买的最精美的太极拳教材，内页是全彩页，讲解也很到位，DVD讲解清晰，而且还是分解式讲解，非常棒，爸爸很喜欢，特别的高兴！
- 5、中映的盘书一向给人精美，详实之感，但本书的DVD只有最后一章（即83式演练）对拳理，内功心法，筑基（手法，桩法，发力方法）等三章内容完全没有讲解，演练。假传万卷书，真传一句话，讲架势的盘，书铺天盖地，所以架势讲的再详细，也练不出真功夫，太极拳最终只能是太极操！
- 6、前些日子的灵感一动，对太极拳有了极大的兴趣。现在正跟着一位老师正在练习陈式太极拳，这本书很有参考价值。书印刷非常精美，光碟质量也很好（我收到的这张碟质量很好，播放出来很清楚，看来我运气还不错^_^）只是，片子的那个配音太生硬了，感觉不好，也许不配音效果还要好些...
...
- 7、感觉就是为了出书而出的书，没有什么值得学习的地方，真的很后悔，这次买了3本他的著作，目录很吸引人，内容却很失望。
- 8、帮老豆买的，老豆说还不错，叫我也跟着练练，呵呵
- 9、虽然写得很详细,可对于一点基础都没有的我来说,还是太难了
- 10、这本书是送给爸爸的，书本身的内容不错，包括解释、配图、内容，但是光盘居然是坏的，放到电脑光驱和DVD播放器都无法读取，路边买的盗版盘都没有问题，结果这个盘居然有问题。因为这个，爸爸练太极的积极性大打折扣，有点郁闷的。
- 11、喜欢这本书，真是无超所值。讲解清楚明了
- 12、帮同学买的，据反映挺好
- 13、光盘的貌似不一路
- 14、书不错，讲解的很认真，光盘也很清晰。
- 15、这本书我觉得很好，现在正按书上所写的在练习了，感觉蛮好的。希望我能坚持。

《陈式太极传统老架83式拳》

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