第一图书网, tushu007.com

<<洪均生陈式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<洪均生陈式太极拳>>

13位ISBN编号：9787509137253

10位ISBN编号：750913725X

出版时间：2010-8

出版时间：人民军医

作者：蒋家骏

页数：257

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

<<洪均生陈式太极拳>>

前言

1983年初，于洪师济南菜市新村寓所首次与师弟蒋家骏君会晤，相谈甚欢。
他敦厚豪爽的谈吐和英俊伟岸的相貌给我留下深刻的印象。
1986年春，老师80寿辰，北京陈豫侠师姑和雷慕尼师叔到济南为洪师祝寿，雷师叔住在洪师处，豫侠师姑住在许贵成师弟家。
我与家骏君常一起向师姑、师叔请教拳艺剑术。
有时一起到师兄家走访，从此结下笃厚的兄弟之谊。
他坚实的拳架功底和熟娴精妙的剑法令我倾倒。
起先，他曾师从照丕师伯习练陈式太极，后又到济南习洪师拳架，深得陈式拳真谛。
他天资聪颖，悟性极强，勤奋刻苦，勇于实践，又得冯志强、陈金鳌诸人指点，是以功夫与日俱增。
自20世纪70年代末，即于徐州、淮阴一带传授陈式太极拳实用拳法，旋至上海、南京、广州等地传拳，评价甚高。
他恪遵师训，对学生要求极严，先讲明理法，每一动作反复示范，然后把手试验，教学颇具师风，是以学者日众。
家骏君心胸宽广，义结武林，从无门户之见，足迹遍及大江南北，黄河上下，广涉百家，博采众长，将其精华融贯于打手实用之中，技艺渐臻上乘，其功夫为洪师门下佼佼者之一，并在海内外传播陈式实用拳法贡献突出。
庄子曰：“风之积也不厚，则其负大翼也无力。
”家骏君厚积薄发，日练拳数十遍，至今不辍，且从严从难，求细求精；教拳诲而不倦，一丝不苟，现身说法，循循善诱。
长年累月积累了丰富的学拳与教拳经验；更难得者，其用心既细且苦，凡听老师讲述拳之理法、示范之技巧，无不一一默记于心，写成札记；再者，所去之处，凡遇名家名师，皆诚心求教，广搜秘笈，认真研究，故收藏武术资料甚多，这为他继承发展陈式太极拳，撰写太极拳著作奠定了深厚基础。

<<洪均生陈式太极拳>>

内容概要

《洪均生陈式太极拳:陈式洪架太极拳法传真》是著名太极拳家蒋家骏先生对陈式洪架太极拳法的全面解读，内容包括陈式太极拳打手对身体各部位姿势的要求、走架打手行功要言、陈式太极拳缠法基本规律图解；以及陈式洪架太极拳一路和二路拳详释等，内容丰富，语言简练、理法详实、结构严谨，对武校学生、太极拳专修者、爱好者都有很好的指导、示范作用，可作为太极拳技击教材和参考读物。

作者简介

蒋家骏，中国当代著名武学家、实战家，太极拳名家。
中央电视台《武林大会》太极拳总指导；徐州市陈式太极拳研究会名誉会长。

蒋家骏先生生于1942年，曾受教于陈照丕先生、陈金整先生、洪均生先生、陈豫侠先生四位名师。全面系统地学习了陈式拳法，集陈式拳老架、小架、

<<洪均生陈式太极拳>>

书籍目录

陈式太极拳打手对身体各部姿势的要求陈式太极拳缠法基本规律图解陈式洪架太极拳一路详释 第1式 金刚捣碓 第2式 揽擦衣 第3式 六封四闭 第4式 单鞭 第5式 左转身金刚捣碓 第6式 白鹅亮翅 第7式 搂膝拗步 第8式 初收 第9式 斜行拗步 第10式 再收 第11式 前堂拗步 第12式 演手红捶 第13式 右转身金刚捣碓 第14式 十字手 第15式 庇身捶 第16式 背折靠 第17式 下演手红捶 第18式 双推手 第19式 三换掌 第20式 肘底看捶 第21式 倒卷红 第22式 白鹅亮翅 第23式 搂膝拗步 第24式 闪通背 第25式 进步演手红捶 第26式 退进步揽擦衣 第27式 六封四闭 第28式 单鞭 第29式 上云手 第30式 高探马 第31式 右插脚 第32式 左插脚 第33式 蹬一根 第34式 前堂拗步 第35式 击地捶 第36式 踢二起 第37式 护心拳 第38式 旋风腿 第39式 蹬一根 第40式 演手红捶 第41式 小擒打 第42式 抱头推山 第43式 三换掌 第44式 单鞭 第45式 前招 第46式 后招 第47式 野马分鬃 第48式 左转身六封四闭 第49式 单鞭 第50式 退步双震脚 第51式 玉女穿梭 第52式 揽擦衣 第53式 六封四闭 第54式 单鞭 第55式 中云手 第56式 摆脚 第57式 跌岔 第58式 金鸡独立 第59式 朝天蹬 第60式 倒揩红 第61式 左进步挤 第62式 顺拦肘 第63式 白鹅亮翅 第64式 搂膝拗步 第65式 闪通背 第66式 进步演手红捶 第67式 进退步揽擦衣 第68式 单鞭 第69式 下云手 第70式 高探马 第71式 十字脚 第72式 指裆捶 第73式 猿猴献果 第74式 六封四闭 第75式 单鞭 第76式 铺地鸡(穿地龙) 第77式 上步七星 第78式 下步跨虎 第79式 转身双摆莲 第80式 当头炮 第81式 左转身金刚捣碓陈式洪架太极拳二路(炮捶)详释 第5式 搬拦捶 第6式 猿猴献果 第7式 护心拳 第8式 连环炮 第9式 搂膝拗步 第10式 右转身靠 第11式 井拦直入 第12式 风扫梅花 第13式 金刚捣碓 第14式 十字手 第15式 庇身捶 第16式 撇身捶 第17式 斩手 第18式 翻花舞袖 第19式 演手红捶 第20式 飞步拗拦肘 第21式 大红拳 第22式 右转身高探马 第23式 小红拳 第24式 高探马 第25式 玉女穿梭 第26式 倒骑龙 第27式 闪通背 第28式 进步演手红捶 第29式 裹身鞭 第30式 右转身裹身鞭 第31式 兽头势(或手肘势) 第32式 劈架子……

章节摘录

插图：会阴穴（位于两便之间）称作裆。
练习陈式太极拳者对腰裆两部位之要点练法不可不知，一开一合，一转一动，腰裆各有专注，且贵互用，故宜分析明白。
腰之要点日：拧腰、活腰、塌腰。
裆之要点日：松裆、合裆、扣裆。
拧腰时裆须扣，不扣则散；活腰时裆须松，不松则滞；塌腰时裆须合，不合则浮。
凡塌腰合裆者为蓄劲；活腰松裆者为柔劲；惟发劲时须扣裆拧腰（以上腰裆之要点摘自陈子明著《陈氏世传太极拳术》）。
“肾囊两旁谓之裆，贵圆贵虚，不可夹住”。
其练法：“两大腿根要开裆，开并不在大小，即一丝之微亦算得开，盖心意一开，裆即开矣。
不会开裆者腿虽岔三尺宽.不开仍然不开。
是在学者细心参之。
”裆随尾骨之微往后翻而旋转下塌，则自然开圆。
我在这里结合“裆部”谈谈陈式太极拳与其他各式太极拳的区别——臀部尾骨微向后翻的问题。
陈鑫先生指出：“尾骨长强穴（尾骨下端）微向后翻”。
这样的姿势可使小腹下边斜向里收。
一则使气自然沉于丹田，二则使大腿根的两条大筋放松，可加大躯干旋转的角度，以保持重心的平衡。
其他各式太极拳都以敛臀为规律，其实也不算错。
我认为它是针对于突臀之病所提出的要求，不过收敛太过了些，甚至有人主张小腹将丹田托起来，或说尾骨要和鼻子同一方向，未免违反生理规律了。
另外还有人把尾骨比作船舵，可是舵都是向后的，哪能和船头同一方向？
所以我说陈鑫先生讲的长强穴微向后翻是和其他各式太极拳的根本区别，而且也是陈式太极拳对躯干的重点要求。
陈式太极拳要求裆要开圆，最忌人字裆，即尖裆。
这种姿势仍然和长强穴的后翻有密切关系。
只要长强穴向后翻一点（只是一点，绝非突臀，它的姿势恰如我们端做的样子），裆部就能够开的圆，也自然能塌得下，使重心降低，加强躯干的稳度。
人字裆两足距离再宽，而裆不能下塌，如两条腿的支架，从前后稍微一碰，就会倒的。

后记

多年以来，有许多爱护我的长辈、关心我的朋友以及无数爱好太极拳的拳友，曾多次约我出书，也有数家音像公司邀我出光盘，均被我婉言谢绝。
绝非是因吾自命清高，实则自以为水平所限，本着“ 献丑不如藏拙 ”之理，深恐以讹传讹，贻误他人，而酿成终生之憾！
近十余年来，抱憾于失却恩师的沉痛，愈加怀念跟随洪师学艺的时光，因此发奋学习，每有疑问，必观看随身珍藏洪师84岁时摄下的录像，再追忆先师生前所授，亦每有所得。
迄今，吾年已近古稀，为了让洪师真传不灭，也为了验证我一生所学，遂著书立稿，将洪师拳法公之于众。
在此，我特别提出，要感谢我的师兄何淑淦，在炎炎的夏日，他耐心地读完了我的手稿，提出了中肯的建议，而且冒着酷暑为我写序。
我从中感受到了真诚的同门之谊.兄弟之情！
还要感谢我的小妹田芸，虽为女流，聪慧过人，才思敏捷，毅力坚强，对太极拳理法之领悟超乎常人，为可造之才。
自从我写书以来，一直帮我整理、打印文稿，拍摄、编辑图片；我每一次易稿，她都会夜以继日、认真负责的重新校对，付出了很多的心血，令我甚为感动！
我最要感谢的是曾经呵护我教导我的先辈们；感谢那些历年来鼓励我支持我的兄弟、朋友；感谢那些时常惦记着我向我发起过挑战的对手们，是他们成就了今天的我，不仅让我领略了太极拳的技术，更让我从极富哲学理念的太极拳中体悟到做人的道理。
此外，我还要感谢本书的主编刘观涛先生，自从他约我出书，我们曾有过多次交流，我从中获得了很多的鼓舞和动力，因而了解到刘先生也是武道中人，对太极拳有着同样的热情和爱好，这也是我选择人民军医出版社出书的意义。

编辑推荐

《洪均生陈式太极拳:陈式洪架太极拳法传真》：太极大家将家骏对陈式洪架太极拳法的全面解读。

第一图书网, tushu007.com

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