

<<陈式太极拳简易24式>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳简易24式>>

13位ISBN编号：9787546400839

10位ISBN编号：754640083X

出版时间：1970-1

出版时间：成都时代

作者：郭传光

页数：89

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>

<<陈式太极拳简易24式>>

前言

太极拳是中华民族的宝贵财富，是一种古老的拳术，包含了矛盾对立统一的哲学。

我国传统太极拳发展成五大派别：陈式太极拳、杨式太极拳、孙式太极拳、吴式太极拳、武式太极拳。

其中，陈式太极拳是明末清初河南温县陈家沟的第九世陈王廷（1600～1680）始创，世代相传，名手辈出，誉满天下。

而陈氏第十七世陈发科被称为“太极第一人”。

洪均生先生1930年拜陈发科先生为师习拳，秉承陈发科先生技艺，武德颇具师风。

他将巧拿精化的实用技法融入拳术套路之中，形成了独特的风格与特点，创建了陈式洪派太极拳，又称洪式太极拳。

洪式太极拳精巧轻灵、婉转含蓄、缜密缠绵、自然雍容、外示处子之秀、内含金刚之坚。不着意于大开大合，奔腾雄壮。

洪式太极拳缠法分顺、逆，符合哲学上矛盾对立统一的法则。

习练洪式太极，能够使全身各个肢体和内脏产生“一动无不动”的效果，有促进新陈代谢的功能。

在技击方面，它综合运用了力学的各种规律，可应用于防身和格斗。

陈式洪派太极拳拳架紧凑缜密，以技击实用为本，圆活轻灵端严缠绵之处见雄浑大气。

它以运动力学的“随遇平衡”、“螺旋力”原理为依据，强调身躯和四肢螺旋运动的公转与自转关系，注重动作方向、角度的密切配合，不偏不倚，无过不及，其拳理、拳法高度协调一致，是一门集拳、功、法、养于一体的优秀拳学，成为陈式太极拳发展的一个新的里程碑。

本书图文并茂，名师演示，通俗易懂，系统而详细地介绍了洪式太极拳的诞生及发展历史，拳法的精神和拳法的功效，以及它的基本手型、主要手法、基本步型、主要步法、基本功，和最核心的洪式太极拳的简易24式拳谱。

希望读者能从本书中了解太极拳知识和学到实用的太极拳法，从而强身健体，修身养性，必要时正当防身，制服歹徒，实现太极拳的价值。

<<陈式太极拳简易24式>>

内容概要

《陈式太极拳简易24式》图文并茂，名师演示，通俗易懂，系统而详细地介绍了洪式太极拳的诞生及发展历史，拳法的精神和拳法的功效，以及它的基本手型、主要手法、基本步型、主要步法、基本功，和最核心的洪式太极拳的简易24式拳谱。

<<陈式太极拳简易24式>>

作者简介

郭伟光，毕业于专业体育学院武术专业，陈式（洪派）太极拳（洪式太极拳）第四代传人，国琼级散打、武术裁判。

APCC“精武杯”推手冠军。

中医经络高级理疗师，自在养生馆创始人。

<<陈式太极拳简易24式>>

书籍目录

第一章 陈式【洪派】太极拳概论一、陈式(洪派)太极拳的诞生二、缠法与技击——陈式(洪派)太极拳的灵魂三、锻炼人体各个系统,强身健体——陈式(洪派)太极拳螺旋缠丝劲的健身功效四、强化技击能力,防身自卫——陈式(洪派)太极拳螺旋缠丝劲的实用功能五、身体21处,处处有要领第二章 陈式【洪派】太极拳·简易24式 基础入门一、基本手形二、主要手法三、基本步型四、主要步法五、基本功练习第三章 陈式【洪派】太极拳·简易24式 拳谱第一式 金刚捣碓第二式 拦擦衣第三式 六封四闭第四式 单鞭第五式 上云手第六式 前后招第七式 野马分鬃第八式 左转身六封四第九式 单鞭第十式 中云手第十一式 单鞭第十二式 左转身捣碓第十三式 十字手第十四式 庇身捶第十五式 双推手第十六式 三换掌第十七式 肘底捶第十八式 倒卷肱第十九式 白鹤亮翅第二十式 搂膝拗步第二十一式 初收第二十二式 斜行拗步第二十三式 掩手肱捶第二十四式 右转身捣碓附录:陈式洪派太极拳品并序(洪均生)

<<陈式太极拳简易24式>>

章节摘录

插图：陈式太极拳是中华民族武术宝库中一颗璀璨的明珠，由明末清初河南温县陈家沟陈氏第九代陈王廷（1600—1680）始创，世代相传，名手辈出，誉满天下。

陈氏第十七代陈发科（1887-1957）是近代陈式太极拳的重要代表人物，对发展和传播太极拳法作出了杰出贡献，受到武术界的高度赞誉，被称为“太极第一人”。

洪均生先生于1930年拜陈发科先生为师，随师学习十五年，功底深厚，秉承陈发科先生技艺同时，武德颇具师风。

他将巧拿精化的实用技法融入拳术套路之中，形成了独特的风格与特点，创建了陈式洪派太极拳。

陈式洪派太极拳拳架紧凑缜密，以技击实用为根本，圆活轻灵、端严缠绵之处见雄浑大气。

它以运动力学的“随遇平衡”原理为依据，强调身躯和四肢螺旋运动的公转与自转关系，注重动作方向、角度的密切配合，不偏不倚，无过无不及，其拳理、拳法高度协调一致，是一种集拳、功、法、养于一体的优秀拳术，成为陈式太极拳发展的一个新的里程碑。

洪均生（1907-1996），祖籍宁波，生于河南均县，名字“均生”即生于均县之意。

为陈式太极拳大家陈发科的入门弟子。

一生爱好太极拳，从1930年到1944年，跟随陈发科练拳14年。

1956年，他从济南到北京，跟陈发科又学习了一年，前后共15年。

其拳法理精法密、严谨科学、多有创新、实用性强，风格特点与传统陈式太极拳有别，被称为“济南架”“洪式太极拳”“陈式洪派太极拳”等。

尤其在缠丝劲方面具有独特风格，对丰富发展陈式太极拳做出了卓越的贡献。

著有《陈式太极拳实用拳法》一书，并有《太极拳品》《太极三字经》等著作留世，是一位知识渊博、功底深厚、武德高尚、极具创新精神的太极宗师，被誉为“太极巨星”。

<<陈式太极拳简易24式>>

编辑推荐

《陈式太极拳简易24式》：中华太极五大名拳之一，陈式（洪派）太极拳第四代正宗传人郭传光示范亲授。

陈式（洪派）太极拳为一代太极宗师洪均生所创，是中些传统太极拳五大传统拳种之一，洪式太极拳精巧轻灵，婉转含蓄，缜密缠绵，自然雍容，外示处子之秀，内含金刚之坚，不着意于大开大合，奔腾雄壮。

拳架紧凑缜密，以技击实用为本，圆活，缠绵之处见雄浑大气。

开从多中华太极之先河，不偏不倚，无过不及，爆发之时，势如破竹。

首开“随遇平衡”之称河，练习者的身体主轴在顶劲上领作为支点的情况下，不管重点，力点如何变化，分斤掰两可保持或及时恢复平衡。

独创“螺旋运动”，注重动作方向，角度的密切配合，不偏不倚，无过不及。

讲求化打合一，引进合一，化就是打，打就是化。

提粪池陈式（洪派）太极拳核心招式，深得太极拳深，正统功法，原味呈现。

陈式（洪派）太极拳术正宗传人教学示范，标准套路设计，核心二十四式，全程演练，连环招式，一气呵成，精细讲解，循序提高。

身体二十一处技击技巧，招招有要领，名师点拨，无一疏漏。

正宗功法,首部问世。

全国推手冠军、国家教练、太极武艺宗。

师郭传光，秘传绝技，全程亲授。

逐招演示，循序渐进。

从身法要领、基础功法到标准套路，详悉详解，深入浅出。

核心二十四式，化打合一，招招精练，强身健体。

陈式（洪派）太极秘传武籍，正宗功法。

首度问世，陈式（洪派）太极拳第四代正宗传人郭传光亲授中华五大太极名拳之一，基础招式、简易核心二十四式详析详解，际准套路、情简易成。

敬告，本图书及光碟之唯一著作权人中映良品文化传播有限公司，仅授权本图书及光碟组成之全部内容（包括其声音）在家庭内使用。

家庭使用权之定义为未经著作权人书面正式授权禁止在俱乐部、会所、餐厅、游览车、客车、医院、酒店、图书馆、学校、户外传播设施以及各类互联网络并与之性质相近场所使用本节目内容，任何未经授权之盗录、复制、剪辑、公开展示、出售、出租、出借以及任何交易、公开演出、公开散布、公开播放或提供点播全部或者其中之任何部分皆严格禁止，任何前述行为皆须承担刑事及民事责任。

如需正式取得相关授权，应与唯一著作权人中映良品文化传播有限公司联络。

<<陈式太极拳简易24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>