

<<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

出版时间：成都时代出版社

作者：程克锦

页数：161

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>

## <<陈式太极传统老架83式拳>>

### 内容概要

陈式太极拳是中国传统文化中的瑰宝，当今世界流行的各派太极拳，都是从陈式太极拳演变而来。就像读书要读名家原著一样，无论想练好哪一派太极拳术，都不能不对陈式太极拳有所理解。

进入现代后，陈式太极拳中真正独树一帜、构思特异、传承不绝、最受人们喜爱的是陈发科、陈照奎所嫡传的拳架传统83式，而精简36式则是83式的精华浓缩版及入门版，简单易学。

这两套拳的共同特点如下： 内外兼修 把太极拳奥妙的内功（丹田内转功法、周天开合功法）和外功（构思特异、编排细腻、技击含义丰富的拳架）完美地融为一体，既注重肢体运动，同时也讲究内气循经运行，真正做到“心肾相交，形神兼备，性命双修”。

内涵丰富 继承了中国传统哲学《易经》的太极阴阳学说，处处体现阴阳之道，刚柔相济，轻沉兼备，开合相寓，顺逆螺旋，快慢相问，对称和谐，处处相应，无一不在阴阳匹配之中，招招体现阴阳变化。

演练、钻研起来，韵味无穷。

多功能性 把健身性、技击性和艺术性融为一体。

在养生方面，吸取了道家的吐纳导引炼丹之术；在医疗方面，吸收了中国传统医学中神奇的经络学说，拳式动作中处处讲究顺逆缠绕；在护身（技击）及锻炼方面，吸收了《孙子兵法》的战略战术和戚继光《拳经》中拳式的精华。

其拳架继承了中国传统美学思想，构思巧妙、造型端庄、动作潇洒，在演练过程中，使人感到在力的旋律中得到一种美的享受，且在健身、健脑、养生、防身、娱乐以及陶冶人的性格、气质等方面均有极高价值。

## <<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>>

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>