

技击, 太极



拳的灵魂

“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”太极，是宇宙天地的始基或本源。太是大的意思，而极是边界的意思，太极就是很大的边界，其边界至大无外，至小无内。在中华武术中最能体现太极本意的就是太极拳了。它以中华传统哲学核心的阴阳变化理论为依据，数百年来在武林留下许多惊世骇俗的功夫传奇，被世人奉为神奇的中国功夫的代表，更被视之为数千年中华文化的标志和象征。

陈式心意混元太极拳是太极发展史上最精彩的篇章，其精华就在于它恢复了太极拳的原本练法，将心意、太极、内功融为一体，还太极拳以本来面目，将养生、健身、技击集于一体，保持了中华武术的技击灵魂。

诚然，冷兵器的时代已一去不复返了，太极拳更多的功用是养生、健身和艺术欣赏。但是，太极拳的技击功用是不能丢掉的，否则武术就变成了体操，自身就没有生命力了。况且，当今社会也不是那么风平浪静，邪恶现象还层出不穷，恶之不去，技击就必有其存在的价值。

所谓“以静制动，以柔克刚，四两拨千斤”。在混元太极拳的技击法里，凡是对方先出来向我攻击，最忌讳在相反的方向去用力抵抗，总是顺对方之力，再加力于对方的力上，以产生更大的合力，使对方身体失去平衡，陷入不利的地位。这种击法是以“柔”“顺”为主，不是以硬抗硬的。如果对方来攻，以硬对抗，结果是手快打手慢，力大打力小。而太极拳技击，总是让对方先出手，以静待动，先化后打，待机而打，决不冒昧进击。当然，功夫高的人，一出手即可找准对方弱点与重心，将人击倒或打出丈外。化劲用以化解对手招式，引开对方的重心，发劲用在对方身体不稳之时，乘虚而发。总之，从合力上提高技击的功绩，即是太极技击的原理。

纯正的太极真功，精湛的太极拳理，严肃认真的治学精神，太极名师马广禄，近40年练拳、教拳实践，尽得太极拳技击精奥于胸中。为弘扬中华武术之太极真功，免广大太极爱好者被社会上一些花拳秀腿的太极“舞”所惑，抛砖引玉，奉献实用强身陈式心意混元太极技击28式，俾有道之士不吝赐教是幸。

目录

CONTENTS

第壹章

中华太极起源圣地 01

太极桃花源

三百年太极英雄谱

第贰章

陈式太极技击术十个特点 10

随敌变而我变，知己知彼

全身皆有棚劲

容、吞、引、化

先合就赢

化打合一

多走立体螺旋劲

下塌外碾

造势借力

交替运用，处处克敌

意力结合

第叁章

陈式心意混元太极技击32式 19

恢复古典太极的本来面目

保持中华武术的技击灵魂

- | | | | |
|------|-------|------|------|
| 起式 | 金刚捣碓 | 懒扎衣 | 六封四闭 |
| 单鞭 | 搬拦肘 | 护心捶 | 懒步斜行 |
| 熊腰压肘 | 并挽直入 | 风扫梅花 | 金刚捣碓 |
| 托身捶 | 搬身捶 | 斩手 | 翻花舞袖 |
| 掩手肱捶 | 飞步拗窝肘 | 云手 | 高探马 |
| 连珠炮 | 倒骑驴 | 白蛇吐信 | 搬身捶 |
| 拗窝肘 | 顺窝肘 | 穿心肘 | 窝里炮 |
| 并挽直入 | 风扫梅花 | 金刚捣碓 | 收式 |



查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>