

## 前 言

冯志强先生是当代中国著名武术家，陈式太极拳第十八代宗师和陈式心意混元太极拳创始人。现为中国武术协会委员，北京市武术协会副主席，北京陈式太极拳研究会会长和北京志强武馆馆长，并兼任众多武术团体名誉会长、馆长顾问及总教练。

冯志强先生不仅武功精深、而且武学渊博。他善集百家之长、融会贯通，而又胸怀坦荡，毫不保守地将自己的武功经验和前辈的口授秘传写成文字公布于众。十几年来先后出版、发表了《太极拳实战技击》、《陈式太极拳精选》、《陈式太极拳入门》、《太极混元功》、《陈式心意混元太极拳》、《陈式太极拳缠丝功》、《陈式太极二十四肘》、《陈式太极擒拿术》、《陈式太极刀》、《太极棒气功》、《太极八法基本功》、《陈式太极拳推手》等著作和教材，以及十几部录像教学资料片，阐述太极内涵真谛，公开太极不传之秘，恢复太极真传练法，开拓太极修炼理念，深受国内外广大武术爱好者的喜爱。

这些作品凝聚了冯志强先生的毕生心血和经验总结，是对太极拳发展和中华武术走向世界的重要贡献。“愿中国的传统武术真正走向世界，愿中国的太极文化更好地造福人类，这是我的最大心愿。”冯志强先生如是说。

# 目 录

<b>第一章 概 述</b> .....	(1)
第一节 太极拳是怎样一种性质的拳术.....	(1)
第二节 太极拳运动的主要特点.....	(2)
第三节 太极拳的养生保健机理与作用.....	(6)
第四节 太极拳运动的适应症、禁忌症和生理反应 .....	(8)
第五节 太极拳的防衰抗老与老年运动.....	(9)
第六节 什么是太极,练太极拳究竟或主要练什么.....	(11)
第七节 太极拳有哪些修炼内容,单练套路能不能练好太极拳.....	(12)
第八节 太极拳与太极十三势 .....	(14)
<b>第二章 陈式心意混元太极拳的特点</b> .....	(17)
第一节 混元太极拳的来源和组成 .....	(17)
第二节 混元太极拳的修炼思想 .....	(20)
第三节 练法要诀 .....	(24)
<b>第三章 太极混元内功</b> .....	(28)
第一节 降气洗脏功 .....	(28)
第二节 三丹采气功 .....	(30)
第三节 双掌揉球功 .....	(32)
第四节 三丹开合功 .....	(34)
第五节 日月旋转功 .....	(36)
第六节 环形伸缩功 .....	(38)
第七节 单腿提降功 .....	(40)
第八节 双腿提降功 .....	(43)
第九节 带脉磨盘功 .....	(43)
第十节 乾坤开合功 .....	(45)
第十一节 收气归丹功 .....	(47)
第十二节 松气松身功 .....	(49)
<b>【附 1】转气收功法</b> .....	(50)
<b>【附 2】保健按摩功</b> .....	(51)

<b>第四章 混元二十四式太极拳</b> .....	(53)
第一节 基本手型及步型 .....	(53)
第二节 基本缠丝混元圈 .....	(59)
第三节 拳式图解 .....	(68)
拳式图解说明 .....	(68)
第一式 无极起式 .....	(68)
第二式 金刚捣碓 .....	(70)
第三式 懒扎衣 .....	(74)
第四式 六封四闭 .....	(76)
第五式 单鞭 .....	(78)
第六式 白鹤亮翅 .....	(81)
第七式 斜行拗步 .....	(84)
第八式 提收 .....	(87)
第九式 前蹬拗步 .....	(88)
第十式 掩手肱捶 .....	(90)
第十一式 披身捶 .....	(93)
第十二式 背折靠 .....	(97)
第十三式 青龙出水 .....	(98)
第十四式 双推手 .....	(99)
第十五式 三换掌 .....	(101)
第十六式 倒卷肱 .....	(103)
第十七式 退步压肘 .....	(105)
第十八式 中盘 .....	(107)
第十九式 闪通背 .....	(109)
第二十式 击地捶 .....	(112)
第二十一式 平心捶 .....	(114)
第二十二式 煞腰压肘 .....	(117)
第二十三式 当头炮 .....	(120)
第二十四式 收式 .....	(120)
<b>第五章 混元太极推手</b> .....	(123)
第一节 太极八法十三势 .....	(123)
棚 .....	(124)
捋 .....	(125)
挤 .....	(126)
按 .....	(127)
采 .....	(129)
捌 .....	(130)
肘 .....	(131)

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/>