

陈式太极拳拳法与经脉运行

吴自立

著

江西科学技术出版社

前 言

陈式太极拳是依阴阳、动静、虚实、经络、气血的理论,导引、吐纳的方法,顺应人体自然生理的机制,使人们身心得到健康锻炼的体育运动。陈式太极拳中老架一路,是以柔为主,以棚、捋、挤、按四正手运用为主,以采、捌、肘、靠四偶手运用为辅,以螺旋缠丝,粘沾连随为特征的基础拳。我国民族武林宝库中的这一瑰宝,深受广大人民群众喜爱。

目前,有关太极拳的各类著作很多,而阐述动作中内气产生的部位和方法,经脉气血运行的著作较少。为了进一步发掘太极拳运动的拳理拳法,结合人体健身运动的需求,使太极拳运动中的每一动作更加贴近人体的特征及运动规律,本书在叙述陈式太极拳的拳理拳法的基础上,着重阐述了人体中十二经脉、络脉循行特征,丹田内气产生的人体部位和方法,气、劲、形的特性及经络气血的运行和效果。每一动作的经脉运行均有示意图,使练拳爱好者在用意练气、以气运劲、以劲催形、气血运行等方面有新的了解,对提高练拳的效果有较大的帮助。

编 者

2003年7月

致 读 者

亲爱的读者,当您捧起本书的时候,定会产生一种全新的感觉。练拳与经络、气血、劲、气、形已拧在了一起。请耐心等待读完这本书。

一、本书内容的特点

为了练拳向高层次发展的需要,本书有以下最鲜明的特点:

全新深入 本书所阐述的拳理拳法,是全新的、深层次的理念,从而使读者在简练的篇幅内认识人体经络系统特征,腧穴的分布,丹田内气产生的方法,经络气血在动作中运行,气、劲、形的密切关联。

练习浅出 本书用通俗简洁的语言,表述了作者掌握和运用拳理拳法的切身体验和诀窍,使您在一招一式中领悟,通过这种行之有效的反复练习,举一反三,逐渐提高。当然,这需要读者在研读本书时,细心体悟,才有这种效果。

二、读者对象

本书的理念,符合人类的生命特征,贴近人体运动中的自然性。太极拳运动中拳理拳法博大精深,普及和推广太极拳运动将促进人们的身心健康。因此,太极拳运动爱好者和准备练太极拳的人,都是本书的读者。

三、学习要求

要达到书中的境界不是一蹴而就的易事,至少要做到以下几点:

1. 循序渐进、前后呼应。本书是作者将在长期练拳中积累的知识经反复浓缩的结果,故学习时必须反复领会,循序渐进,不可贪多

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/>