

目 录

陈式太极拳简介	1
第一章 陈式太极拳的八个特点	3
第一特点 大脑支配下的意气运动	5
一、内气和用意	5
二、意气运动的实现	8
第二特点 身肢放长的弹性运动	11
一、身肢放长	11
二、身肢放长的生理作用	13
三、八门劲别与弹性的棚劲	14
四、弹性运动（棚劲）的掌握	15
第三特点 顺逆缠丝的螺旋运动	17
一、运劲如缠丝的实质	18
二、缠丝式螺旋运劲的作用	20
三、缠丝劲的种类及其要点	21
四、螺旋运动的掌握	23
第四特点 立身中正、上下相随的虚实运动	27
一、虚实比例	28
二、三种基本虚实	30
三、虚实的掌握	32
四、轻重浮沉与虚实	33
第五特点 腰脊带头、内外相合的节节贯串运动	37
一、节节贯串的实质	38
二、一动全动和腰脊的关系	39

三、节节貫串与增强关节	40
四、关节动度的調节	40
五、节节貫串的掌握	42
第六特点 相連不断、滔滔不絕的一气呵成运动	44
一、一气呵成的实现	45
二、名家行拳实例	47
三、神气动蕩和一口气呵成①	48
四、劲別和一口气呵成	48
第七特点 从柔到刚，从刚到柔的刚柔相济运动	50
一、刚柔相济拳	51
二、求軟摧僵时期	52
三、練柔成刚时期	52
四、刚柔的变换	53
五、刚柔相济的掌握	54
第八特点 从慢到快、从快到慢的快慢相間运动	57
一、快慢的发展程序	58
二、由慢轉快的時間和条件	59
三、快慢相間和勻清、劲別	60
四、快慢相間的掌握	62
結 語	63
第二章 陈式太极拳第一路图解	65
陈式太极拳第一路拳式名称順序	65
关于图解的几点說明	67
陈式太极拳第一路	68
第三章 陈式太极拳第二路图解	179

陈式太极拳第二路拳式名称顺序	179
陈式太极拳第二路	181
第四章 陈式太极拳推手	242
一、推手的一般要义	243
二、陈式推手方法	244
甲, 四正基本推手: 棚掇挤按	244
乙, 四隅补助推手: 采捌肘靠	248
三、陈式推手的两项演变	251
四、太极拳推手是阴阳兼备的	252
五、推手动作要领	253
(一) 身法	253
(二) 手法	254
(三) 步法	255
(四) 眼法	257
(五) 沾连粘随	257
(六) 一身备五弓	259
(七) 发劲的提合蓄与放开发	261
(八) 呼吸与方圆刚柔	262
(九) 内劲在推手中的作用	263
六、《太极拳论》在原则上对推手的指导作用	266
第五章 陈式太极拳拳论	274
陈鑫传略	275
一、太极拳经谱	276
二、太极拳拳谱	278
三、陈鑫太极拳论分类语录 ^①	278

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/>