

正宗陈氏太极拳

正宗陈氏太极拳书籍信息

书名：正宗陈氏太极拳

I S B N : 9 7 8 7 5 5 3 7 5 7 4 9 0

作者：陈炳 & n b s p ;

出版社：江苏凤凰科学技术出版社

出版时间：2 0 1 6 - 5

页数：2 1 6

价格：3 6 . 8 0 元

纸张：

装帧：

开本：

语言：未知

丛书：

T A G :

豆瓣评分：

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：正宗陈氏太极拳 t x t e p u b k i n d l e 下载 电子书 2 0 2 4 -

正宗陈氏太极拳

正宗陈氏太极拳书籍简介

太极拳爱好者与日俱增，但是对太极拳真正有所了解的却少之又少。作为太极的正宗发源，陈氏太极拳第十二代嫡宗传人陈炳先生为了让初学者能够得窥太极之正道，不走弯路，亲自撰写了这本太极拳谱。书中从太极拳的起源讲起，分章讲述太极拳的放松功、基本功、太极十三式，皆是初学者需要重点掌握的基本要点。尤其着重强调太极拳基本功，这是前辈们在授徒教学过程中总结出来的关键性动作，能够让太极拳爱好者快速准确掌握太极拳，是太极拳入门钥匙。可以说，学会了放松，掌握了基本功，就相当于明白了太极拳。*后教给大家的陈氏和谐太极十三式，让大家在掌握基本功的前提下，迅速的掌握一套拳法，在*短的时间内体会到太极身心同修的奇妙。本书是陈家沟国际太极院日常必修课，更是太极爱好者入门的典范之作！

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。

信息来源：正宗陈氏太极拳 `txt` `epub` `kindle` 下载 电子书 2024 -

正宗陈氏太极拳

正宗陈氏太极拳目录

part 1 往事并不如烟：不灭的太极拳传说

- 陈 卜：独闯县衙救贫女 / 0 1 6
- 陈王廷：引经据典编创太极拳 / 0 1 8
- 陈恂如：夜破匪帮智当先 / 0 2 0
- 陈公兆：耄耋老人斗“疯”牛 / 0 2 1
- 陈长兴：打破门规传艺杨露禅 / 0 2 2
- 陈发科：武德盛誉满京华 / 0 2 5
- 陈照旭：陈家沟的一代标杆性人物 / 0 2 9
- 陈照丕：暮年授徒，太极拳后继有人 / 0 3 0
- 太极拳：名扬四海，陈家沟再焕生机 / 0 3 3

part 2 穿越时空，太极拳向我们走来

- 太极拳的源流、发展及演变 / 0 3 6
- 走进陈家沟，了解陈氏太极 / 0 4 3
- 练拳须知：法无定法，拳无定拳 / 0 4 6
- 知其然，也要知其所以然 / 0 4 9

part 3 陈氏太极放松功——修炼者的必需品

- 陈氏太极放松功，让你变松、变柔、变健康 / 0 5 4
- 从头到脚的陈氏太极拳放松功 / 0 5 6
1. 静心功 / 0 5 6
 2. 放松头颈 / 0 5 9
 3. 肩胸伸展 / 0 6 2
 4. 躯干旋转 / 0 6 4
 5. 侧体展臂 / 0 6 9
 6. 脊背松合 / 0 7 3

7 . 提踵下蹲 / 0 7 8

8 . 提膝独立 / 0 8 0

Part 4 陈氏太极基本功——基础不牢，学拳无效

学拳须知：太极拳基础入门初探 / 0 8 4

不可忽视的陈氏太极拳基础动作 / 0 8 6

1 . 站桩 / 0 8 6

2 . 行步 / 0 8 8

3 . 左右单手缠丝 / 0 9 2

4 . 双手缠丝 / 0 9 6

5 . 掩手肱拳 / 1 0 0

6 . 青龙出水 / 1 0 4

7 . 护心拳 / 1 0 6

8 . 肩靠 / 1 0 9

9 . 左右蹬脚 / 1 1 2

1 0 . 左右擦脚 / 1 1 6

Part 5 陈氏和谐太极十三式——延年益寿，让生命活出质量

最适宜养生的陈氏和谐太极十三式 / 1 2 1

静心，养气，陈氏和谐太极十三式 / 1 2 2

1 . 预备式 / 1 2 2

2 . 揽扎衣 / 1 2 5

3 . 六封四闭 / 1 2 9

4 . 单鞭 / 1 3 2

5 . 云手 / 1 3 6

6 . 玉女穿梭 / 1 3 9

7 . 白鹤亮翅 / 1 4 3

8 . 左右擦脚 / 1 4 6

- 9 . 右蹬一跟 / 1 5 1
- 1 0 . 披架子 / 1 5 4
- 1 1 . 掩手肱拳 / 1 5 7
- 1 2 . 金刚捣碓 / 1 6 1
- 1 3 . 收势 / 1 6 4

附录 I 陈氏太极拳传承表

附录 I I 陈氏和谐太极十三式整体演练示意图

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：正宗陈氏太极拳 t x t e p u b k i n d l e 下载 电子书 2 0 2 4 -

正宗陈氏太极拳

正宗陈氏太极拳作者简介

陈炳 1971 年出生于太极拳名门世家，陈氏太极拳第十二代嫡宗传人。全国武术太极拳锦标赛冠军，国家一级拳师，一级武术裁判，河南省优秀武术教练员，陈家沟太极拳协会会长，陈家沟国际太极院院长，温县太极十杰，陈家沟八大天王。常年授拳于全国各地及美国、意大利、西班牙、法国、德国、瑞士、奥地利、韩国、日本、马来西亚、新加坡、斯洛伐克、波兰、智利、巴西等国家，并在美国、瑞士、意大利、加拿大、智利、阿根廷、马来西亚、韩国等国开设“陈炳太极院”。多次应邀出席韩国“世界气功文化节”和美国俄亥俄州首府举办的“亚洲文化节”。2005、2007、2011、2014 年，《劲道 - 武术功夫》、南美洲《黑虎 - 武术》、英国《太极拳》杂志选为封面人物。历年来，在各种武术比赛中获奖无数，并且受聘于国内外的太极拳协会、高校，担当武术指导、客座教授、名誉教练，如复旦大学陈式太极拳协会终身顾问兼名誉总教练，日本陈式太极拳学会特邀指导，韩国陈式太极拳总会顾问等，散太极之芬芳于世界各地，为太极拳走向海内外，发扬光大立下汗马功劳。

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：正宗陈氏太极拳 t x t e p u b k i n d l e 下载 电子书 2024 -

正宗陈氏太极拳

正宗陈氏太极拳其它

书籍介绍

太极拳爱好者与日俱增，但是对太极拳真正有所了解的却少之又少。作为太极的正宗发源，陈氏太极拳第十二代嫡宗传人陈炳先生为了让初学者能够得窥太极之正道，不走弯路，亲自撰写了这本太极拳谱。书中从太极拳的起源讲起，分章讲述太极拳的放松功、基本功、太极十三式，皆是初学者需要重点掌握的基本要点。尤其着重强调太极拳基本功，这是前辈们在授徒教学过程中总结出来的关键性动作，能够让太极拳爱好者快速准确掌握太极拳，是太极拳入门钥匙。可以说，学会了放松，掌握了基本功，就相当于明白了太极拳。*后教给大家的陈氏和谐太极十三式，让大家在掌握基本功的前提下，迅速的掌握一套拳法，在*短的时间内体会到太极身心同修的奇妙。本书是陈家沟国际太极院日常必修课，更是太极爱好者入门的典范之作！

版权说明：本站所提供下载的P D F图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：正宗陈氏太极拳 t x t e p u b k i n d l e 下载 电子书 2024-

尾页

版权说明

本站所提供下载的P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多精彩内容请访问：正宗陈氏太极拳 [t x t](#) [e p u b](#) [k i n d l e](#) [下载](#) [电子书](#)

P 正宗陈氏太极拳 [p d f](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

E 正宗陈氏太极拳 [e p u b](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

A 正宗陈氏太极拳 [a z w 3](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

M 正宗陈氏太极拳 [m o b i](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

W 正宗陈氏太极拳 [w o r d](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

T 正宗陈氏太极拳 [t x t](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024