

# 《陈式太极拳传统一路八十三式》

## 图书基本信息

书名：《陈式太极拳传统一路八十三式》

13位ISBN编号：9787508483092

10位ISBN编号：750848309X

出版时间：2011-1

出版社：中国水利水电

作者：史铁柱

页数：170

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《陈式太极拳传统一路八十三式》

## 内容概要

《陈式太极拳传统一路八十三式》内容简介：太极拳通过呼吸将肺部之气沉入丹田，从而减轻肺部、胸腔压力和负担；其次，丹田之气久集而凝聚成宗气，可补先天元气，使后天返先天；其三，通过引导可引离（祖窍）入坎（肾），引坎入离，使火水未济变成水火既济，用离火煮坎水，宗气足，肾气壮，自然健康，长寿。

太极拳是以《易经》为基础，兼容医、道、佛、儒、武学于一身的一种博大精深的文化。她含养生、气功、技击于一体，外在治标、内在治本、性命双修、尽善尽美。

# 《陈式太极拳传统一路八十三式》

## 书籍目录

前言第一章 太极拳总论一、陈式太极拳之发展二、太极拳各大派别特点三、陈式太极拳的来龙去脉四、陈式太极拳的特点五、陈发科简介六、雷慕尼简介七、史铁柱简介八、基本动作九、训练方法十、陈式太极拳的眼法第二章 图解传统一路陈式太极拳八十三式太极拳谱第一段1 起式2 金刚捣碓3 懒扎衣4 六封四闭5 单鞭6 第二金刚捣碓第二段7 白鹤亮翅8 斜行拗步9 初收10 前膛拗步11 第二斜行拗步12 再收13 前膛拗步14 掩手肱捶15 第三金刚捣碓第三段16 披身捶17 背折靠18 青龙出水19 双推手20 三换掌21 肘底捶22 倒卷肱23 退步压肘24 中盘第四段25 白鹤亮翅26 斜行拗步27 闪通背28 掩手肱捶29 六封四闭30 单鞭31 运手32 高探马第五段33 右擦脚34 左擦脚35 左蹬一根36 前膛拗步37 击地捶38 翻身二起脚39 兽头势40 旋风脚41 右蹬一根42 掩手肱捶第六段43 小擒打44 抱头推山45 三换掌46 六封四闭47 单鞭48 前招49 后招50 野马分鬃51 六封四闭52 单鞭53 双震脚54 玉女穿梭55 懒扎衣56 六封四闭57 单鞭58 运手59 摆脚踏叉60 金鸡独立第八段61 倒卷肱62 退步压肘63 中盘64 白鹤亮翅65 斜行拗步66 闪通背67 掩手肱捶68 六封四闭69 单鞭70 运手71 高探马第九段72 十字摆莲73 指裆捶74 白猿献果75 六封四闭76 单鞭77 雀地龙78 上步七星79 退步跨虎80 转身双摆莲81 当头炮82 第三金刚捣碓83 收势第三章 陈式太极拳传统一路连环图  
注意事项连环图参考文献

# 《陈式太极拳传统一路八十三式》

## 章节摘录

版权页：插图：

# 《陈式太极拳传统一路八十三式》

## 编辑推荐

《陈式太极拳传统一路八十三式》：一种以医学、道学、佛学、儒学、武学于一体的武术。

# 《陈式太极拳传统一路八十三式》

## 精彩短评

1、去书店看了，基本是拳架的介绍，动作线路的描述，彩色照片，但没有用法，没有劲路

# 《陈式太极拳传统一路八十三式》

## 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。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)