

<<陈式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳>>

13位ISBN编号：9787500911029

10位ISBN编号：7500911025

出版时间：1994-11

出版时间：人民体育出版社

作者：顾留馨

页数：331

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：<http://www.tushu007.com>

## <<陈式太极拳>>

### 内容概要

陈式太极拳创始于明末清初的著名拳师陈王廷。

陈王廷是河南温县陈家沟人。

从陈王廷起，陈氏世代传习太极拳，不断对原有的拳套进行加工提炼，逐步开成近代所流传的一、二路拳套。

这两套拳式的连贯动作，都是经过精心编排的，动作的速度和强度不同，身法、运动量和难度也不相同，但都符合循序渐进和刚柔相济的原则。

本书较为详尽地阐述了陈式太极拳的特点和推手，系统地介绍了近代所流传的一、二路拳套，并把陈式太极拳的经典拳论、拳谱、经谱收入此书，不仅为太极拳传习者提供了指导实践的理论参照，也为太极拳研究者提供了难得的研究素材。

## <<陈式太极拳>>

### 作者简介

沈家桢(1913~ ),浙江绍兴人。  
交通大学电机工程系毕业,后赴德国研究电机工程。  
因从事航业而致富。  
然其经营所得大都投注于佛教事业。  
旅美期间,曾受张澄基、陈健民等人的影响,对佛教更为笃信。  
西元1964年,与美国学佛者在纽约市布朗区成立...

## &lt;&lt;陈式太极拳&gt;&gt;

## 书籍目录

陈式太极拳简介第一章 陈式太极拳的八个特点 第一特点 大脑支配下的意气运动 一、内气和用意 二、意气运动的实现 第二特点 身肢放长的弹性运动 一、身肢放长 二、身肢放长的生理作用 三、八门劲别与弹性的棚劲 四、弹性运动（捌劲）的掌握 第三特点 顺逆缠丝的螺旋运动 一、运劲如缠丝的实质 二、缠丝式螺旋运动的作用 三、缠丝劲的种类及其要点 四、螺旋运动的掌握 第四特点 立身中正、上下相随的虚实运动 一、虚实比例 二、三种基本虚实 三、虚实的掌握 四、轻重浮沉与虚实 第五特点 腰脊带头、内外相合的节节贯串运动 一、节节贯串的实质 二、一动全动和腰脊的关系 三、节节贯串与增强关节 四、关节动度的调节 五、节节贯串的掌握 第六特点 相连不断、滔滔不绝的一气呵成运动 一、一气呵成的实现 二、名家行拳实例 三、神气动荡和一口气呵成 四、劲别和一口气呵成 第七特点 从柔到刚，从刚到柔的刚柔相济运动 一、刚柔相济拳 二、求软摧僵时期 三、练柔成刚时期 四、刚柔的变换 五、刚柔相济的掌握 第八特点 从慢到快、从快到慢的快慢相间运动 一、快慢的发展程序 二、由慢转快的时间和条件 三、快慢相间和匀清、劲别 四、快慢相间的掌握 结语第二章 陈式太极拳一路图解第三章 陈式太极拳二路图解第四章 陈式太极拳推手第五章 陈式太极拳拳论

<<陈式太极拳>>

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:<http://www.tushu007.com>