

<<陈式太极拳精蕴>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳精蕴>>

13位ISBN编号：9787500937739

10位ISBN编号：7500937733

出版时间：2010-7

出版单位：人民体育

作者：张茂珍

页数：310

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>

## <<陈式太极拳精蕴>>

### 内容概要

本书重点探讨陈式太极拳心法和技法中的核心理论，并提炼出“意象运动和肢体语言的完美融合”。这是陈式太极拳在盘架和推手较技中阴阳入扶互为其根的新理念，并将这一基本理念贯穿到“缠丝劲”“腰腿劲”“松活弹抖劲”和“阴阳刚柔论”等内容中，进行更深层次的诠释，尽量用浅显易懂的文字详细解密两者的辩证关系。

尤其在“陈式太极拳圆圈运动论”一节中，以太极中分一气旋之理，总结出“三心要虚、三心归田、三处要实、四馈放松”和“形圆在折叠、劲圆重内换、骨圆意斗榫、气圆贵旋转”的论点，使广大练习陈式太极拳的同好在练习中有所裨益，则是作者写本书的心愿。

同时还应广大爱好者的要求，特将当年陈师照奎先生传授的“陈式太极拳功夫架第二路拳”一并整理成册，以飨同道。

## &lt;&lt;陈式太极拳精蕴&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 理论篇 第一节 陈式太极拳圆圈运动论 第二节 陈式太极拳腹式呼吸运动论 第三节 陈式太极拳腰腿劲论 第四节 陈式太极拳步法论 第五节 陈式太极拳缠丝劲析论 一、缠丝劲的由来 二、缠丝劲的本质 三、缠丝劲的类别 四、缠丝劲的训练 (一)缠丝劲的形体训练 (二)内缠外绕,互为表里 五、缠丝劲的运用 第六节 陈式太极拳阴阳刚柔论 一、太极的阴阳易理 二、太极拳的阴阳哲理 三、太极拳的阴阳交会 四、太极拳的阴阳入扶 五、太极拳的刚柔 第七节 陈式太极拳松活弹抖论 一、放松阶段 二、灵活阶段 三、蓄发阶段 四、弹抖阶段 第八节 陈式太极拳盘架和推手较技论 一、陈式太极拳盘架与推手较技 二、陈式太极拳推手较技“靠、依、蓄、发、顶、空”谈 (一)“诸靠”与“皆依” (二)“蓄劲”与“发放” (三)“顶牛”与“引空” 第二部分 技法篇 第九节 陈式太极拳功夫架第二路简介 第十节 陈式太极拳功夫架第二路图解 一、拳势名称 二、关于图解的几点说明 三、拳势图解

## <<陈式太极拳精蕴>>

### 章节摘录

第一部分 理论篇 第一节 陈式太极拳圆圈运动论 陈式太极拳的发祥地河南温县陈家沟流传着两句朴素而贴切的拳谚：“如想练好拳，首先圈练圆。

”和“要想拳练好，必须圈练小。

”虽然是两句极为普通的谚语，却道出了练习陈式太极拳的基础与前提，又明确了各层功夫阶段过渡升华的原则。

由此可见，陈式太极拳运动既要有全身画圈的表现，又要有以圈的大小程度来决定功夫层次的标准。指明了要在画圈走圆的基础上，圈圆后，先练大圈，后练中圈，再练小圈，及有圈意而无圈形的“有圈不见圈”，形成了陈式太极拳独特的训练步骤。

陈式太极拳在整个圆圈运动过程中，自始至终都贯穿着“消息盈虚”和“阴阳转换”的太极中分一气旋之理。

在此哲理的指导下，太极拳每个拳势的表现，都具有“开与合、圆与方、虚与实、卷与放、轻与沉、现与藏、慢与快、柔与刚”的特点。

.....

<<陈式太极拳精蕴>>

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>