

<<陈氏太极拳术>>

图书基本信息

书名：<<陈氏太极拳术>>

13位ISBN编号：9787537715485

10位ISBN编号：7537715483

出版时间：2000-2

出版时间：山西科学技术出版社

作者：陈正雷

页数：736

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>

<<陈氏太极拳术>>

前言

中华武术，源远流长，品种繁多，色彩纷呈。

太极拳乃武术百花园中的一支奇葩，构思特异，独树一帜。

它以技击和健身两方面的作用，深受人们的喜爱，故逐渐得以推广普及。

陈氏太极拳是各派太极拳的始源。

几百年来世代沿袭，历久不衰，不断发展，在各式太极拳中独留其刚柔相济，快慢相间，窜蹦跳跃，松活弹抖特色，深受拳界青睐，享誉中外。

余自幼随伯父照丕公学习陈长兴系统的老架一、二路和刀、枪、剑、棍等器械，以及推手和拳术理论。

1972年伯父去世后，又随堂叔父照奎公学新架(叔祖发科公晚年所订)一、二路和推手、擒拿等技巧，并对余拳理有所深化。

余有幸跟随二位先辈学艺20余载，基本掌握各种套路、器械练法。

后又与同门师兄弟共同切磋交流、探讨研究，才稍悟奥妙。

1982年，国家提出抢救中华武术，抓紧搞好挖掘整理工作。

在此之前，陈家沟的陈鑫、陈子明、陈照丕等先辈都相继著书立说，但均为拳术方面的论述，理论精奥，初学者不易看懂。

陈氏太极拳论、拳术套路、器械套路都亟需要系统地、较为通俗地整理成书，余早有此愿，惟感力不从心，故迟迟不敢动笔。

后在省、县体委领导的大力支持下，在各界朋友的热诚帮助下，终于于1992年完成了《陈氏太极拳械汇宗》一、二、三册的书稿(但没有陈氏太极拳新架)。

此书由高等教育出版社出版。

近年来，许多太极拳爱好者多次提议，希望将陈氏太极拳新架整理成书。

为此，余从去年5月份开始，根据堂叔父照奎公的亲传和笔录着手编写新架书稿。

为了让读者尽快了解和掌握新架的特点及练法，在编写过程中结合理论指导，对动作要求作了比较细致的叙述，并插入必要的过渡动作图片。

但对拳势呼吸法、肉劲运行法、技击作用诸方面不像老架一路那样叙述得详细。

因为习练者练太极拳有一定基础后，已对太极拳有了比较明确的认识，太极拳要求的是整体性、根本性，并不刻意追求一招一势，所以，应该努力提高自己的整体功力，这才是登堂入室的正确途径。

本书除新架一、二路外，原出版的老架一、二路，经过重新整理、修改、充实的理论概述部分，推手及增加的一些技击实用法，对散手技击实用法的简单介绍和举例等，一并收编入内。

至于陈氏太极器械，将于以后整理出版。

在整理和编写过程中，得到河南省体委、山西科学技术出版社的大力支持，得到路丽丽、崔广博、张学成、陈娟、陈斌等同志的热心帮助。

值此书出版之际，一并深表谢意。

由于水平所限，不妥之处，敬请同好指正。

<<陈氏太极拳术>>

内容概要

中华武术，源远流长，品种繁多，色彩纷呈。
太极拳乃武术百花园中的一支奇葩，构思特异，独树一帜。
它以技击和健身两方面的作用，深受人们的喜爱，故逐渐得以推广普及。
陈氏太极拳是各派太极拳的始源。
几百年来世代沿袭，历久不衰，不断发展，在各式太极拳中独留其刚柔相济，快慢相间，窜蹦跳跃，松活弹抖特色，深受拳界青睐，享誉中外。

<<陈氏太极拳术>>

书籍目录

第一编 太极拳概述太极拳的源流、发展及演变陈氏太极拳门规戒律陈氏太极拳的特点陈氏太极拳的健身与技击作用陈氏太极拳对身体各部位的要求陈氏太极拳的练习步骤与方法陈氏太极拳的练功法则关于图解的几点说明陈氏太极拳的手型和步型陈氏太极拳的基本动作及缠丝劲练习	第二编 陈氏太极拳老架一路陈氏太极拳老架一路简介陈氏太极拳老架一路动作名称陈氏太极拳老架一路动作图解
第三编 陈氏太极拳老架二路陈氏太极拳老架二路简介陈氏太极拳老架二路动作名称陈氏太极拳老架二路动作图解	第四编 陈氏太极拳新架一路陈氏太极拳新架一路简介陈氏太极拳新架一路动作名称陈氏太极拳新架一路动作图解
第五编 陈氏太极拳新架二路陈氏太极拳新架二路简介陈氏太极拳新架二路动作名称陈氏太极拳新架二路动作图解	第六编 陈氏太极推手法陈氏太极推手概述陈氏太极五种推于法陈氏太极推手实用法举例
第七编 陈氏太极拳散手用法陈氏太极拳散于概述陈氏太极拳散手用法举例	第八编 太极拳内气浅论与经络学说太极拳内气与经络的关系太极拳内气的练习方法经络学说常用腧穴
第九编 陈氏太极拳论拳经总歌.....陈王廷太极拳经谱.....陈鑫太极拳拳谱.....陈鑫太极拳十大要论.....
.....陈长兴用武要言和战斗篇.....陈长兴太极拳论分类语录.....
.....陈长兴陈鑫附录陈氏太极拳家传略作者履历简述	

<<陈氏太极拳术>>

章节摘录

插图：

<<陈氏太极拳术>>

媒体关注与评论

前言中华武术，源远流长，品种繁多，色彩纷呈。

太极拳乃武术百花园中的一支奇葩，构思特异，独树一帜。

它以技击和健身两方面的作用，深受人们的喜爱，故逐渐得以推广普及。

陈氏太极拳是各派太极拳的始源。

几百年来世代沿袭，历久不衰，不断发展，在各式太极拳中独留其刚柔相济，快慢相间，窜蹦跳跃，松活弹抖特色，深受拳界青睐，享誉中外。

余自幼随伯父照丕公学习陈长兴系统的老架一、二路和刀、枪、剑、棍等器械，以及推手和拳术理论。

1972年伯父去世后，又随堂叔父照奎公学新架(叔祖发科公晚年所订)一、二路和推手、擒拿等技巧，并对余拳理有所深化。

余有幸跟随二位先辈学艺20余载，基本掌握各种套路、器械练法。

后又与同门师兄弟共同切磋交流、探讨研究，才稍悟奥妙。

1982年，国家提出抢救中华武术，抓紧搞好挖掘整理工作。

在此之前，陈家沟的陈鑫、陈子明、陈照丕等先辈都相继著书立说，但均为拳术方面的论述，理论精奥，初学者不易看懂。

陈氏太极拳论、拳术套路、器械套路都亟需要系统地、较为通俗地整理成书，余早有此愿，惟感力不从心，故迟迟不敢动笔。

后在省、县体委领导的大力支持下，在各界朋友的热诚帮助下，终于于1992年完成了《陈氏太极拳械汇宗》一、二、三册的书稿(但没有陈氏太极拳新架)。

此书由高等教育出版社出版。

近年来，许多太极拳爱好者多次提议，希望将陈氏太极拳新架整理成书。

为此，余从去年5月份开始，根据堂叔父照奎公的亲传和笔录着手编写新架书稿。

为了让读者尽快了解和掌握新架的特点及练法，在编写过程中结合理论指导，对动作要求作了比较细致的叙述，并插入必要的过渡动作图片。

但对拳势呼吸法、肉劲运行法、技击作用诸方面不像老架一路那样叙述得详细。

因为习练者练太极拳有一定基础后，已对太极拳有了比较明确的认识，太极拳要求的是整体性、根本性，并不刻意追求一招一势，所以，应该努力提高自己的整体功力，这才是登堂入室的正确途径。

本书除新架一、二路外，原出版的老架一、二路，经过重新整理、修改、充实的理论概述部分，推手及增加的一些技击实用法，对散手技击实用法的简单介绍和举例等，一并收编入内。

至于陈氏太极器械，将于以后整理出版。

在整理和编写过程中，得到河南省体委、山西科学技术出版社的大力支持，得到路丽丽、崔广博、张学成、陈娟、陈斌等同志的热心帮助。

值此书出版之际，一并深表谢意。

由于水平所限，不妥之处，敬请同好指正。

陈正雷

1998年5月于郑州

<<陈氏太极拳术>>

编辑推荐

《陈氏太极拳术》目录：太极拳概述，陈氏太极拳老架一路，陈氏太极拳老架二路，陈氏太极拳新架一路，陈氏太极拳新架二路等。

<<陈氏太极拳术>>

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>