第一图书网, tushu007.com

<<陈式太极拳拳谱.拳法.拳理>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳拳谱.拳法.拳理>>

13位ISBN编号：9787564404246

10位ISBN编号：7564404248

出版时间：2010-6

出版时间：北京体育大学出版社

作者：马虹 编著

页数：601

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

前言

根据陈式太极拳一代宗师陈照奎传授，由其徒马虹整理编著的传统陈式太极拳拳谱、拳法、拳理，自2000年起以单行本的形式陆续出版发行，受到太极拳爱好者的广泛好评，十年来重印、再版不断。
为了使传统陈式太极拳这一武术瑰宝更好地传承发展，造福后代，我们结集出版《陈式太极拳拳谱·拳法·拳理》合订本。
周文王讲“文武一道”。
孔子日：“有文事者，必有武备；有武事者，必有文备。
”马虹老师正是这样一位文武兼备的传统陈式太极拳的继承者、传播者。
他追随陈式太极拳一代宗师陈照奎先生执著学拳九载，苦心志，劳筋骨，尊师敬业，尽得真传。
此后20多年，继承师学，研习不辍；传播拳技，春蚕吐丝；广泛涉猎，厚积薄发，终成一代拳学大家。
耄耋之年，提笔著书，使我们能够系统、完整地学习传统陈式太极拳的拳谱、拳法、拳理，真是丹青难写是精神。
中国的太极拳蕴含着丰富的古典哲理，以经络学说为基础，强调身心、内外的整体锻炼，并具有中国传统武术的防身功能，可谓东方体育的瑰宝，受到全世界人民的喜爱。
传统陈式太极拳，是中国最古老的一种太极拳。
但以今天的现代人体生命科学、体育原理以及现代医学来检验，令人惊叹的是：这套拳完全符合“生命在于科学的运动”这一理念。
其科学性主要表现在以下若干方面：　　1.此拳强调“周身一家，整体运作”，“一动无有不动”。
特别是它强调以丹田为核心、以胸腰运化为枢纽的意领形随的意气力内外兼练的法则，对整体健康效果非常明显。
2.拳走低势，再配合单式训练、推手及各种功力训练，肯定会增强体力，特别是增强下肢的能量。
3.此拳快慢相间，许多腾挪闪战的动作要求速度快，肯定对增强速度有功效。
（特别是二路拳，这方面的效果更突出）。
4.此拳始终强调下肢运作要分清虚实，人体重心总是偏于一条腿，而且强调倒换重心裆走下弧，肯定对锻炼耐力效果显著。
5.此拳在上身中正的前提下，强调三维平衡，逢上必下，逢左必右，逢前必后。
强调前后、左右、上下力量对称，肯定可以增强人体的平衡功能。
6.此拳运作强调胸腰立体螺旋，四肢顺逆缠丝，强调松柔，发劲松活弹抖，肯定可以增强人体的柔韧功能，对输通经络、调整气血运行，大有好处。
7.拳架锻炼，再结合技击训练，强调化字当头，随屈就伸，顺势借力，“因敌变化示神奇”，推手强调听劲，与对方所有接触点上都有自己的“耳朵”（触觉），肯定对人体的灵敏性锻炼有好处。

内容概要

本书是陈式太极拳一代宗师、陈氏传人陈照奎先生亲传，由其徒马虹整理的一部正宗的传统陈式太极拳拳谱。
详细介绍了陈式太极拳每招每式的拳理体现，细致入微，是太极拳爱好者学习的最佳资料。
　本书所介绍的陈式太极拳保持了传统太极拳的本来面目，学习、掌握这套拳还是需要花一些气力、下一番功夫的。
“有志者事竟成”，只要朋友们能够持之以恒，相信一定能够收到修身、防身和养性的整体健康之功效。

作者简介

马虹(1927－)，原名郭毓堃，河北深州市人。
陈式太极拳第十一代传人。
大学毕业后，长期从事教育、写作和编辑工作，积劳成疾，遂拜陈氏第十八世、太极拳第十代宗师陈照奎为师学习陈式太极拳。
几年后身体康复，拳技大进，从而认识到太极拳的健身作用和技击价值，于是倾注全部心血刻苦实践，潜心钻研。
先后三赴北京，两下河南随师习拳，并三次延师至石家庄家中居住授艺，尽得陈式太极拳拳理，拳法之奥秘。

马虹多次参加河北省和全国太极拳比赛、邀请赛，均取得优异成绩。
同时，长期从事太极拳的学术研究和传播工作。
在全国性武术学术会议和海内外武术刊物、报纸上，曾先后发表了《陈式太极拳的健身性、技击性和艺术性》、《陈式秘传太极拳内功》、《周天开合论》、《阴阳相济论》、《松活弹抖论》，《推手技巧及功力训练》、《中国传统文化与太极拳》等30多篇论文，多次在河北、江西、天津、广东、广西、山东、湖南、江苏、浙江、云南、吉林、四川、北京、陕西及香港等地传授陈式太极拳，并应邀先后赴美国、马来西亚、意大利、加拿大、新西兰等国家讲学、传拳。
直接传授学员达八千多人。
1982年倡导成立了“ 陈式太极拳研究会 ”，还创办了《陈式太极拳研究》刊物。
根据其师陈照奎授拳时的记录整理出版了《陈式太极拳体用全书》、《陈式太极拳技击法》及其《陈式太极拳拳理阐微》等系列著作，录制了五部《陈式太极拳及其技击法系列教学片》和十集VCD光碟。
为普及和发展陈式太极拳，做出了重大贡献。

马虹现任河北省石家庄市武术协会副主席，石家庄市陈式太极拳研究会理事长、河南温县国际太极拳年会组委会副秘书长。
1994年被国际太极拳年会评审委员会评为中国当代13名太极拳大师之一。
1988年从石家庄市政协离休后，即专心致力于太极拳的继承、整理、研究和推广工作。

书籍目录

陈照奎老师传略陈照奎宗师《功德碑》碑文陈式太极拳一代宗师陈照奎的光辉业绩永垂不朽“痛苦往往是幸福的源泉”——回忆跟陈照奎老师学拳经过陈式太极拳的健身性、技击性和艺术性第一编 陈式太极拳拳谱　序一 冯志强　序二 陈立清　序三 陈瑜　试论太极拳的修炼工程　陈式太极拳的周身规矩　陈式太极拳第一路拳式　陈式太极拳第二路拳式第二编 陈式太极拳拳法　君子谋道　为劳者歌　“为而不争”　陈式太极拳第一路拳式　陈式太极拳第二路拳式第三编 陈式太极拳拳理　清能早达　原理篇　基础篇　技击篇　养生篇　解惑篇

章节摘录

发劲震脚，对人体健康的影响如何，有不同的看法。
我的体会是只要按陈老师的要求掌握得当（震脚时脚掌放平，不要偏重于震脚跟，不要在水泥、沥青、石板之类的地面上猛震），震脚不但没有害处，还有许多人们意想不到的好处。
有的医学专家说：脚掌是人体的“第二心脏”，“脚掌上具有通往全身的穴位，刺激脚掌能使末梢神经活跃，植物神经和内分泌充分做功。
其结果，不仅腿脚，连脑袋都感到轻快，记忆力也得到提高。
”我国传统针灸学上介绍，刺公孙穴（在足内侧，第一趾骨基底的前下缘第一趾关节后一寸），可以治胃痛、头痛就是一例。
还有的医学专家在研究一种“震动疗法”，除了依靠震荡医疗器械之外，特别强调依靠人体内在的震动能力，对末梢血管病患者，防止血管末端坏死，改善供血状况会有明显作用。
我市第一印染厂女工李雪兰（53岁时）双脚患脉管炎，足趾紫黑，疼痛，药物疗效不明显。
1982年学习陈式太极拳，按照陈照奎老师传授的练法，刚柔相济，快慢相间，发劲松活弹抖，震脚。
她还特别注意老师要求的“五趾抓地，涌泉穴要虚”的要领，练拳三个月之后，她的双脚足趾紫黑症状和疼痛皆消除，脉管炎痊愈了。
她高兴地逢人便说：“陈式太极拳治好了我的脉管炎。
”当然，陈老师对不同的人也有不同的要求，他常讲：“震脚，爱震不震，但是即便不震脚，脚落地时也要意、气、力一齐贯注脚掌、脚跟。
”　　从技击角度分析，这种以螺旋形式发出的松活弹抖劲，比直线发出的硬劲威力要大得多，它可以使对方内伤而外不显，并且有利于劲儿的放长和力点的集中。
　　（六）虚实协调，轻沉兼备　　陈老师常讲，打拳就是为了锻炼随时能保持自身的平衡，推手就是为了设法破坏对方的平衡。
要掌握自身平衡，做到随遇平衡，就要掌握好运动中的两种虚实。
太极拳处处都有一虚实，这一点人们都知道，但是怎样掌握虚实，特别是在怎样保持重心随遇平衡方面，则不一定人人都明白，除了前面讲的“变换虚实要做到裆走下弧”之外，陈照奎老师讲虚实的独到之处还在于“虚”和“实”包含两个方面的含意：一是指人体重心倒换之虚实；二是指发劲主辅之虚实。
陈老师在谈重心时说：左重则左虚，右重则右虚，就是说左手下沉发采劲时，左脚为虚，右脚为实（重心所在所偏）；手向前推或发横捌劲（偏上）时，右手实，右足也可以是实。
但右手向下发采劲时，则右足必须虚。
震脚发劲，蹬脚发劲，从身体重心来说都为虚。
但论发劲之虚实，则又可称为实。
还说：前发后塌，指的是对称劲，前发部位为发劲之实，后塌部位则为重心之实。
陈老师还举例进一步生动地阐明其理：如冬天站在结冰的河边，用一只脚踩冰，试冰冻之薄厚，不论用多大力去踩跺，其身体重心之实必然在岸上之脚，踩冰之脚为虚；但从发力讲，前脚则为实。
必须分清这两种虚实，才能达到轻沉兼备，才能维持身体之平衡。
这些论点，不论从健身、技击上讲，都有其重要意义。
　　关于重心的虚实，除了独立步之外，一般都是四六分。
但也不绝对，有时是三七、二八（如某些虚步动作、过渡动作）。
总之要根据维持身体平衡的需要来掌握。

媒体关注与评论

由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。
——王宗岳　　学太极拳，着着(招招)当细心揣摩。
一着(招)不揣摩。
则此势机制、情理终于茫昧。
——陈鑫　　太极拳的本质是武术，武术的上层功夫在于剖析招法，体悟劲道。
——陈照奎　　要学好这套拳，就必须从难、从严、过细地下功夫。
——陈照奎

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