

<<陈式太极拳劲道揭秘>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳劲道揭秘>>

13位ISBN编号：9787811008999

10位ISBN编号：7811008998

出版时间：2009-1

出版单位：体育大学

作者：陈照奎

页数：269

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>

<<陈式太极拳劲道揭秘>>

前言

近日，偶接马虹先生千里之外传鸿，邀我为他出版的《拆拳讲劲》一书作序，这让我既惶恐又踌躇。

惶恐的是，马虹先生乃是一代拳学大家，在太极拳造诣上鲜有其匹。又是武术界德高望重，有长者之风的前辈，承蒙相邀，使我这无名无份的晚学，实所难当；而令我踌躇的，则是本人对于太极拳仅是从皮毛上的了解，而缺乏深入的研究，即使“纸上谈兵”，都深感力有不逮，况且面对的是马虹先生这么一篇太极拳大题目——《拆拳讲劲》，可真是“赶鸭子上架”了。

马虹先生撰写的《拆拳讲劲》，是陈氏太极拳学中的神髓。过去，乃是不传之谜，即或今天，也不见得有几个练家获此真传。并能将这不二法门公诸于世，或是广传门人弟子的。

此番话，我在《精武》上编发马虹先生《拆拳讲劲·金刚捣碓》一文编者按中，也屡有诉及。

今天，马虹先生将这一高深功夫撰写成书，当是大不易。不仅打破了武术界保守的陋习，同时也展现了老人的博大胸怀。更为读者诸君带来了福音，能够一睹太极拳的妙谛。

在太极拳中，如果把一些简化套路比作小学、中学水平。八十三式传统拳是高中水平的的话；那么明理知法当是大学水平，而“拆拳讲劲”就是研究生水平了。

<<陈式太极拳劲道揭秘>>

内容概要

本书是关于介绍“陈式太极拳劲道揭秘--拆拳讲劲”的专著，全书着重介绍了各个招术之中的劲点、劲路变化，以及劲力结构等各种劲道。

书中的插图(照片)，均系拳式中主要劲点的展示。

本书适合对陈式太极拳有兴趣的广大中老年朋友们参考、学习、阅读、使用。

<<陈式太极拳劲道揭秘>>

作者简介

马虹(1927-), 原名郭毓堃, 河北深州市前磨头镇人。

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。

几年后身体健康, 拳技大进, 从而认识到太极拳的健身、防身作用和时代价值, 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3次请师到石家庄家中居住授艺, 由于他尊师敬业, 取得恩师的信任和厚爱, 从而尽得陈氏家传太极拳拳理、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上, 曾先后发表了《陈氏太极拳的健身性、技击性和艺术性》、《陈氏秘传太极拳内功》、《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》、《太极拳的文化内涵和时代价值》等50多篇论文。

曾多次在河北、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、韩国等国家讲学、传拳。

并先后接待22个国家来华学拳的学员。

直接传授学员万余人。

并应邀先后在北京大学、南开大学、西北工大等高等学府作了多次有关太极拳的学术报告。

并被北京大学聘为高级讲席。

1982年他倡导成立了“陈氏太极拳研究会”, 还创办了《陈氏太极拳研究》刊物。

根据其师陈照奎授拳时的记录整理出版了《陈式太极拳体用图解》、《陈式太极拳技击法》、《陈式太极拳拳理阐微》、《陈式太极拳劲道揭秘》、《陈式太极拳拳照图谱》、《函授通讯》等系列著作, 录制了5部《陈式太极拳及其技击法系列教学片》及22集VCD光碟。

为普及和发展陈式太极拳, 做出了重大贡献。

马虹曾任河北省石家庄市武术协会副主席、石家庄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、中国民间武术家联谊会副会长。

1994年被国际太极拳年会评审委员会评为中国当代13名太极拳太师之一。

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。

<<陈式太极拳劲道揭秘>>

书籍目录

君子谋道(序一)为劳者歌(序二)为而不争(代前言)拆拳讲劲 上编：一路(八十三式) 下编：二路(又名炮捶·七十一式)附录：陈长兴正宗拳架传真 试论懂劲 功夫，源于细节的积累 太极拳的文化内涵及其时代价值丹青难写是精神(编后记)

<<陈式太极拳劲道揭秘>>

章节摘录

二、劲道注疏 1.体悟此势“打前防后”、“撤中有进”等技法。

2.体悟双手搓合劲的多种运用：反拿其左臂及肘可以发前上搓劲；双手斜向搓发其身躯可以从立体螺旋劲中发放敌人；双手上戳还可以合击其头部、胸部，双手自外而合其双臂向前上搓击

。3.双手向左右斜向捌开之后，向前上搓击之前，一定要再加一个开劲，即所谓“欲合先开”、“开之再开”的折叠劲。

此乃“造势借力”之术。

三、单式训练 练习双掌开合向前上搓劲与下盘跟步踢绊相配合，走上中下同时并取的摔法。

第八十一式转身双摆脚（转身双摆莲） 一、劲点剖析 4个分解动作。

至少含18个劲。

动作一： 1.敌人从右侧以右拳进击我右胸。

我胸先略左转、再右转，加大右臂拥劲。

（图343） 2.同时，双手斜向捌开，以右手反拿敌人右腕。

3.左手下沉.准备上合其右肘。

<<陈式太极拳劲道揭秘>>

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>