

<<陈式太极功夫>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极功夫>>

13位ISBN编号：9787500937517

10位ISBN编号：7500937512

出版时间：2010-4

出版单位：人民体育

作者：马国相

页数：163

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>

## &lt;&lt;陈式太极功夫&gt;&gt;

## 前言

陈式太极拳老架二路（俗称二路炮捶），是在老架一路基础上，以发劲为主的拳法套路，老架一、二路相辅相成，互为表里，是陈式太极功夫修炼的核心。

本书一反同类书籍中粗浅的套路动作介绍、图片加解说之流弊，从宗义理法上深刻剖析、阐述陈式太极拳法要，解决了多年来陈式太极拳书籍中知表而少内、知形而缺理的现象。

如书中详解了老架二路的形成与演变，视角正确，客观翔实，论及的特点与技法，明了清晰，技纯法合，特别是丹田气的论述，将太极拳内在的、无形的、以往无法知晓的、难以表述清晰的、甚至一直缺失的，本书都作了精辟的讲解，这是所有习练陈式太极拳者渴望而又渴求的一本好书。

提到太极拳，人们自然会想到公园练拳的情景，即便是多年的太极拳习练者，大都认为太极拳只有阴柔的一面。

须知，太极拳理论宏大精奥，小到正负电子，大到宇宙星系，“万物负阴而抱阳”，都在阴阳中求变化与统一，老架一路以舒缓阴柔为主以养气，二路则以雄浑阳刚为主以运使。

在太极拳体系中，刚柔是互济的，刚猛快捷的二路拳，作为太极之阳是不可或缺的，这也是称老架二路为“炮捶”的原因之所在（或者说太极拳称为拳而不称为操的根源之所在）。

由此想起陈长兴在《太极拳十大要论》中所言：“若火机之内攻，发之而不及掩耳。

”太极拳毕竟成于冷兵器时代，克敌制胜才是拳的主旨，因此它当属武术范畴，以搏击论功夫。

《陈式太极功夫系列之二——老架二路》也是太极推手、散手、竞技对抗不可缺少的基本功夫，马国相老师集二十多年研究成果倾力打造的陈式传统太极拳系列著作，不仅是一般练习者的优秀教材，更是太极同道、武学名宿的交流范本。

国相老师授拳、著书注重理论与实践相结合，所以门徒广聚、人才辈出。

## <<陈式太极功夫>>

### 内容概要

文字通俗：是为广大太极拳爱好者写的书，文字浅显，图文并茂，每式配有“歌诀”“释名”“图解”“要点”及“代表拳势”，便于初学者模仿自学。

拳理统一：针对以往太极拳著作拳法与理论混乱，造成的拳术与理论不统一的现象，完全以陈式拳理立论，对陈家沟古典拳论进行释义。

突出传统：以“传统的才是民族的”为出发点，突出原汁原味陈式太极的传统风貌，既有低势的跌叉，又有高起的跳跃及高腿法，是陈式太极的传统演练方法；推手、散手均突出了传统的技击形态。

揭秘真传：太极内功、推手、散手是陈式太极秘不外传的功夫，本系列首次披露太极内功功理、功法、太极推手巧要，太极散手技法。

## <<陈式太极功夫>>

### 作者简介

马国相，出生于中医世家，陈式太极拳十二代传人，职业太极拳家。师承于陈家沟太极名宿陈启旺、朱天才二位大师，多次在国际、国内武术赛事上获得金牌。1987年在东北传播陈式太极拳，并首创“马国相太极武术学校”；2002年在广东珠三角地区创办“马国相太极武馆”，弟子遍及港澳台地区，在国际、国内武术、太极拳竞赛中摘金夺冠；教学之余撰写了数十篇武术教学、太极拳技击论文，发表于《中华武术》《武林》《武魂》等杂志上；2000年荣获全国陈式太极拳“十大名师”称号；同年被国际太极拳年会评定为“太极拳名师”，2001年5月创建了专业太极拳网站“马国相太极世界”，2009年荣获国际太极拳文化传播大使称号；著有《我的太极之路》《太极初步》《太极拳的神韵》等专著。现任太极武馆馆长兼总教练。

## &lt;&lt;陈式太极功夫&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 陈式太极老架二路概论 第一节 陈式太极老架二路的形成与演变 一、老架二路来源于陈氏家传炮捶 二、老架二路的演变与完善 第二节 陈式太极老架二路的特点 一、中气贯足，蓄发相变 二、螺旋缠丝，虚实莫测 三、大开大合，舒展潇洒 四、蹿蹦跳跃，闪展腾挪 五、震脚发声，劲整威猛 第三节 老架二路的基本技法 一、拳法 二、掌法 三、肘法 四、腿法 五、步法 六、身法 七、眼法 第四节 老架二路的技法要领 一、平心静气，神舒体松 二、虚领顶劲，气沉丹田 三、沉肩坠肘，松腰落胯 四、内动外旋，随方就圆 五、手随身运，步随身换 六、气势鼓荡，震足促发 第五节 陈式太极老架二路学练程序 一、逐式分解，分段学练 二、明辨八法，由方到圆 三、先慢后快，先柔后刚 四、完整组合，一气贯串 五、快慢相间，节奏分明

第二章 陈式太极丹田气的修炼 第一节 丹田与丹田气 第二节 修炼丹田气的步骤与方法 一、步骤与方法 1.养气 2.聚气 3.运气 4.喷气 二、注意事项 第三节 太极拳发劲窍要 一、逆腹式呼吸法 二、气沉丹田与丹田内转 三、太极拳发劲要领 1.丹田吞吐逆呼吸 2.擗气口呼“哼”与“哈” 3.蹬地拧裆紧四梢 4.内开外合对称求 四、太极拳发劲举要

第三章 陈式太极老架二路 第一节 陈式太极老架二路拳谱 第二节 陈式太极老架二路图解

第四章 陈式太极拳论释义 第一节 陈鑫太极拳论释义 一、《太极拳经谱》 二、《太极拳著解》 第二节 陈照丕太极拳论释义 太极功夫三段论

## &lt;&lt;陈式太极功夫&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章 陈式太极老架二路概论第一节 陈式太极老架二路的形成与演变一、老架二路来源于陈氏家传炮捶河南省温县陈家沟陈氏一族，原籍为山西省洪洞县，此地盛行长拳。陈鑫在其著作《陈氏太极拳图说》一书中有“我陈氏自山西迁温，带有此艺”。陈氏两仪堂本拳谱“拳经总歌”与山西洪洞“拳经总论”稍异。陈氏文修堂“长拳歌诀”相传为陈氏第九世陈王廷所作，拳谱中多处采用了戚继光“拳经”中的语句，如“七星拳手足相顾”“跨虎势挪移发脚”“朝阳手遍身防腿”“邱刘势左搬右掌”“孛鹰捉兔硬开弓”等，并有独创性地发挥。可见陈氏长拳受山西洪洞长拳及戚继光“拳经”的影响很大。陈式拳艺发展到陈王廷时代，由简而博，计有五套拳、五套捶、十匠红、十五炮、红炮捶、一百单八式长拳以及别开生面的演练方法双人推手等。又据此理，创编了刀、枪、剑、棍、铜、双人粘枪等器械套路。这些拳械套路均据太极之理，由无极至太极，由无相而生有相，由静而生动，每个招式都分阴阳(即虚、实、刚、柔、动、静等)，形成了太极拳、械的雏形，在陈氏家族中世代相传。

<<陈式太极功夫>>

编辑推荐

《陈式太极功夫系列之2:老架二路》是由人民体育出版社出版的。

<<陈式太极功夫>>

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>