第一图书网, tushu007.com

<<陈式太极拳拳理阐微>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳拳理阐微>>

13位ISBN编号：9787810514217

10位ISBN编号：7810514210

出版时间：2008-8-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：马虹

页数：393

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

清能早达——代前言苏州园林中有个网师园，进得园来，迎面正厅悬一匾额，上书“清能早达”，四个大字洒脱而凝重，秀丽而遒劲，其意也耐人寻味。
同游者不明其涵义，约我释之。
因同行者皆是“太极迷”，故三句话不离本行，遂从太极拳拳理方面妄作阐述。
清者，水澄澈也，与“浊”相对。
达者，到也，明白、通晓也，如“知书达理”之谓。
不论做什么事，像走路一样，只有领路人路线清楚，才能到达预期的目标。
练拳，同样如此，特别是传拳的人，不明拳理拳法，以其昏昏，使人昭昭，不仅不能早达，反而易走弯路，步入歧途。
中国的太极拳，博大精深，理精法密，哲理性很强，内涵极其丰富。
它的拳理拳法与中国传统文化一脉相承。
从其拳理到拳架，从其拳架到用法，从一招一式的外形到内劲，处处都离不开太极阴阳学说，离不开《易》学，离不开传统兵书，离不开传统医理和力学，乃至传统的美学。
所以钻研此技者，不仅要在实践中刻苦下功夫，而且更要在其基本理论上下功夫。
古人云：“循理以求道，落其华而收其实。
”（宋?苏辙《东轩记》）“一时之强弱在力，千古之胜负在理。
”（明?冯梦龙《东周列国志》）练太极拳同样以理为先。
正如陈鑫公所云：“学太极拳，必先读书，书理明白，学拳自然容易。
”“善学者，必以理为尚。
”他还告诫那些不重视拳理学习的人：“不流于狂妄，即涉于偏倚。
”（《陈氏太极拳图说》）从而说明拳理是练拳的指路明灯，练拳必须弄清拳理。

内容概要

本书目录简介： 原理篇；基础篇；技击篇；养生篇；解惑篇；附录篇。

第一图书网, tushu007.com

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

<<陈式太极拳拳理阐微>>

书籍目录

原理篇 陈长兴正宗拳架传真　——一代宗师陈照奎的重大贡献 太极拳的文化内涵及其时代价值　——2006年3月25日第2次应邀在北京大学所作的学术报告 学习陈鑫的治学精神加强太极拳的理论研究　——纪念陈鑫先生诞辰150周年，在温县第五届国际太极拳年会学术研讨会上的讲话　(1998．8．24) 陈式太极拳的健身性、技击性和艺术性 打开太极拳大门的一把钥匙　——关于太极阴阳分合律 太极拳的思维方式 中国传统文化与太极拳 太极图——太极拳的秘诀 太极·太极图·太极拳　——兼论道家思想对太极拳的影响基础篇 试论太极拳的修炼工程　——马虹在北京全国第十期陈式太极拳教练培训班结业式上的讲话(1999年5月15日) 太极拳基础功夫论 陈式太极拳的周身规矩 阴阳相济论　——关于陈式太极拳的十大关系 丹田内转论　——陈氏秘传太极拳内功 周天开合论　——关于太极拳的呼吸问题 松活弹抖论　——关于陈式太极拳的发劲 论放松 论用意 试论懂劲　——2002年5月5日在石家庄陈式太极拳研究会第十一届年会上的讲座 圆——太极拳的态和势　——给江西杜鹏程的一封信 练拳诸病五十例　——跟陈照奎老师学拳札记 修炼太极拳，要诀二十条　——2005．10．6在保定陈式太极拳第十一届年会上的讲话(摘要)　五道关口，三层境界　——1998年5月8日在成都·陈式太极拳第七期全国培训班上的讲话 功夫，源于细节的积累 试论太极功夫技击篇 技击，是太极拳的灵魂 拆拳讲劲，是太极拳的神髓　——《陈式太极拳劲道释秘》前言 陈式太极拳技击训练及其技巧 推手及功力训练法 “谁能合，谁能赢”　——推手技巧述真 圆形推手及其技击法 百把气功桩 单式训练方法 因敌变化示神奇　——陈式太极拳技击法的主要特征 拳法之妙，在于运劲 以其哲理悟其劲道　——2003年10月3日在全国第三期传统陈式太极拳教练员讲习班上的讲话养生篇 试论传统陈式太极拳健身的科学性 走向二十一世纪的健康之路　——1996年5月19日在马来西亚“陈式太极拳经验分享会”上的讲话”(摘要)　传统低架陈式太极拳健身的奥秘　——再论太极拳的内功 论养性功夫 提高拳术质量增进整体健康　——2007年10月4日在石家庄市陈式太极拳第十三届年会上的讲座 “痛苦往往是幸福的源泉”　——回忆跟陈照奎老师学拳经过解惑篇 关于太极拳的重心 关于太极拳的缠丝劲 关于胸腰折叠 关于“下塌外碾”的含义 关于裆走下弧 关于拳走低架的优势 关于“四两拨千斤” 关于“八门劲别”“一身备五弓”之说不可取 关于所谓新架与老架之分 关于顿步与蹉步发劲之别 关于练拳遍数与功夫 关于拳架与静功、桩功的关系 关于太极拳的发声问题

章节摘录

插图：陈长兴正宗拳架传真——一代宗师陈照奎的重大贡献一、求真溯源，名副其实一代宗师根据可靠的考证资料，证明中国的太极拳始于明末清初，为河南温县陈家沟人陈王廷创编。
陈王廷（1600－1680），文武兼备，他参阅了明代戚继光（1528－1587）军事专著《纪效新书》中《誉经》，以及民间拳术的精华，研究了道家的《黄庭经》等养生专著，以中国传统哲学《周易》的太极阴阳学说为拳理依据，面创编丁这一独具特色的太极拳。
其拳架吸取了《拳经》32式中的29个拳式，以及民间流行的若干拳式。
其内功又吸取了道家《黄庭经》中的丹功精华（“黄庭”即丹田的异名）。
拳理则处处讲阴阳相济、阴阳互包、阴阳互根、阴阳平衡、阴阳折叠等等哲理，其运动过程，又处处强调阴阳变化的螺旋（缠丝）形式。
故拳以哲学名训“太极”二字为名。
拳者，武术也。
太极拳者即以传统哲理为统帅的武术也。
由于其中含有道家的吐纳、导引、丹田带动等养生真诀，故它又是养生、护身、修性合而为一体的高级功法。
陈式太极拳发展至今，已有三百多年历史。
从陈王廷（陈氏家族第九世，太极拳第一代）嫡传至十四世、太极拳第六代传人陈长兴(1771——1853)，拳架才定型为头套、二套两套。
即当代传统大架太极拳的第一路和第二路（炮捶）。
从陈长必这一代起才传给外姓人氏，出现诸如杨式、武式、吴式、孙式等等流派。
时至20世纪，陈长兴的曾孙陈氏第十工世、太极拳第九代宗师陈发科（1887－1957）从1928年离开陈家沟赴北京传拳，直到1957年去世，30年一直住在北京传授家传的老架、大架、低架传统拳一路（83式）二路（71式）。
北京武术界尊为正宗太极大师，并赠金盾题曰“太极一人”。
其子陈照奎(1928－1981)一直跟随其父身边，7岁时即随父习拳，20年如一日，每天10—20遍拳，而且其父严格要求他在家中认真练家传的低架。
这种低架拳比较难练，但易出功夫。
陈照奎不仅练拳刻苦、认真，而且由于他文化素质较高（志成中学毕业）理解能力好，所以他在拳架、拳理、拳法上继承全面而扎实，并对拳谱进行了大量整理工作。
因此，大家公认陈发科、陈照奎父子为20世纪陈式太极拳的名副其实的两代宗师。

编辑推荐

《陈式太极拳拳理阐微(增订本)》是研究和探讨太极拳拳理的专门文集，本书在阐明和发展陈式太极拳拳理方面，紧扣陈式太极拳这一主体，广泛涉猎多学科理论知识，着力剖析了太极拳与中国传统文化的关系，引导读者从理论上加深对这套拳的认识。

第一图书网, tushu007.com

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