

<<陈式太极剑习练精要>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极剑习练精要>>

13位ISBN编号：9787534960444

10位ISBN编号：7534960444

出版时间：2013-5

出版时间：河南科学技术出版社

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>

<<陈式太极剑习练精要>>

前言

太极拳是黄河与洛河交汇、冲击、浸润的结晶，在中原文化和中华智慧的映照下，中国武术因其深厚的文化内涵而步入更高的境界。

它以身体的韵律、姿态与神韵为语言讲述着中国古人对生命、对运动的理解，阐述着人体结构的自然规律和天人合一的哲理。

它又是我国传统文化精髓与武术文化完美结合的产物，是凝聚传统文化光彩夺目的明珠，是中国几千年灿烂文化的非物质文化遗产。

太极拳具有极高的艺术性和科学性，它精奥细致、理论深厚、动作优美，整个套路的编排皆符合太极阴阳之理。

要练好太极拳，一是要根据“练拳入门须口授”拜一位德高望重之师；二是要结合“久练为熟，久熟为巧，熟能生巧，巧能生精”的经验总结和老师的要领提示进行刻苦练习；三是要深悟太极之理、拳术之法，由招熟到懂劲，由懂劲入神明，这样才能领会太极拳的个中旨趣。

当前，在太极拳魅力的影响下，人们纷纷加入了练拳的行列。

但在师少生多的情况下，急需拳理简明、通俗易懂的练拳辅导书。

在此情况下，编者根据多年来的教学经验和习练体会，结合前辈们的练拳宝典精髓，在摸索和实践中，潜思苦索，编著了这部“陈式太极拳械习练精要”丛书，旨在对太极拳暨太极文化进行挖掘和探索，为太极拳技艺的交流提供一个科学的信息平台，为太极拳爱好者提供通俗易懂的科普读物。

本套丛书共包括五个方面的内容。

第一分册为《陈式太极拳新手初上路》，从最基本的基础动作到行拳走架、拆架、太极八法、缠丝等讲解，使初学者由浅入深、循序渐进地了解和掌握太极拳的手法、腿法和缠丝法，为学习拳架打下坚实的基础。

第二分册、第三分册分别为《陈式太极拳老架一路习练精要》、《陈式太极拳老架二路习练精要》。书中采用拆架、分式讲授的形式，力求使初学者弄清楚一招一式每个动作的来龙去脉，了解动作的基本要求，明白每个姿势的要领、角度和比较明显的重心变换。

第四分册为《陈式太极剑习练精要》。

在这本器械类书中，分别对陈式太极单剑、双剑的基本手法和用法，以及各招式动作变换进行了详细讲解。

第五分册为《陈式太极拳技击法习练精要》。

本书是前边各书精华的总结，是太极武术的精华。

它通过“粘、连、黏、随”的技击法纲要，诠释了“听、化、拿、发”的技击内涵，达到拳自心中出、手随意念生的技击神明。

该套丛书的最大特点，就是没有深奥的理论，采用了一图一意一讲的写作手法，以通俗易懂的说理、耐人寻味的语言、喜闻乐见的图文、活灵精湛的视频，力求使读者真切地感受到陈式太极拳（剑）的真正内涵和陈式太极拳（剑）技艺的魅力。

书的内容新颖，层次分明，书中采用文字引路、图片说明、视频助教的传授方法，达到一看即明、一读即通、一练即会的学习效果，让读者有亲临讲学现场之感。

在编著此书的过程中，陈照森、陈二虎二位恩师给予了2全方位的技术指导；龙腾对本书的插图和视频取材及编辑制作而不辞劳苦；各地的德高望重的太极拳老师、太极拳爱好者对本书的内容编排提出了诸多宝贵意见和建议；富香武院的全体师生给予了极大的支持和帮助；河南温县电视台、沁阳市电视台李姘、李永军领导，以及播音员祝冰、张睿、孙倩、苗芳为本书的配套视频讲解配音做出了应有的贡献。

在此，一并表示衷心的感谢。

由于作者拳术知识及写作能力有限，著作之中难免有不妥之处，敬请广大读者不吝赐教和谅解。

<<陈式太极剑习练精要>>

内容概要

《陈式太极剑习练精要》采用一图、一意、一讲的拆架分解讲授方式，分别对单剑、双剑的身法、步法、手法，剑的运使路线、剑法招式，以及各个招式的习练要点等内容作了详尽的描述。

《陈式太极剑习练精要》的最大特点，就是采用文字引路，图示说话，视频讲学，做到了图文视共进，通俗易懂，使读者一读即明，一视即仿，一练即会，是太极拳爱好者不可多得的剑法宝典，也是太极拳培训的首选教材。

<<陈式太极剑习练精要>>

作者简介

张富香，女，汉族，1967年出生于河南温县，陈式太极拳第十二代传人，国家一级裁判员、一级教练员、一级社会体育指导员，国际太极拳传播大使，中国太极拳优秀人才，中国武术协会会员，中国武术六段，中国武术段位指导员、考评员、武术技能管理员。

她曾任温县太极武术馆副馆长兼教练、陈家沟太极拳推广中心教练、陈家沟太极拳功夫学校教练，现任富香武院院长兼总教练。

她做事执着，酷爱太极。

利用太极拳发祥地的优势条件，在各位太极拳大师的精心指点和自身勤学苦练的基础上，她刻苦钻研太极拳理论，习练太极拳各路技艺，熟练掌握了太极拳的各种拳械套路，在太极拳的重大比赛中频频获奖，并多次担任河南省武术比赛和温县太极拳、剑、推手锦标赛的裁判工作，是太极拳之乡崛起的新一代巾帼新秀，被誉为“太极女杰”。

崔路明，女，汉族，大学本科学历，1989年出生于河南温县，自幼随母亲练拳，多次随团外出进行拳术交流，现为国家二级运动员，国家二级裁判员，一级教练员，中国武术协会会员，中国武术五段。

她曾在温县第十三届太极拳、剑推手锦标赛上，获女子陈式太极拳第一名，太极剑第一名；第四届国际焦作太极拳交流大赛女子青少年组陈式太极拳传统套路一等奖，太极短器械一等奖；2007年8月，获中国陈家沟太极拳邀请赛女子丙组传统陈式太极拳一等奖，太极剑一等奖，陈式太极拳规定套路第一名；2007年10月，获河南省青少年传统武术锦标赛女子青年组56式太极拳第二名；2011年8月，在中国焦作第六届国际太极拳年会上，任第四赛场裁判。

<<陈式太极剑习练精要>>

书籍目录

第一章初识陈式太极剑 第一节说剑 第二节陈式太极剑的特点 第三节剑的选用及构造 第四节剑的握法与身法 第五节剑法 第二章陈式太极单剑习练要领 第一式起势 第二式朝阳剑 第三式仙人指路 第四式青龙出水 第五式护膝剑 第六式闭门势 第七式青龙出水 第八式翻身下劈剑 第九式青龙转身 第十式斜飞 第十一式展翅点头 第十二式拨草寻蛇 第十三式金鸡独立 第十四式仙人指路 第十五式盖拦势 第十六式古树盘根 第十七式饿虎扑食 第十八式青龙摆尾 第十九式倒卷肱 第二十式野马跳涧 第二十一式白蛇吐信 第二十二式乌龙摆尾 第二十三式钟馗仗剑 第二十四式罗汉降龙 第二十五式黑熊翻背 第二十六式燕子啄泥 第二十七式白蛇吐信 第二十八式斜飞 第二十九式鹰熊斗智 第三十式燕子啄泥 第三十一式摘星换斗 第三十二式海底捞月 第三十三式仙人指路 第三十四式凤凰点头 第三十五式燕子啄泥 第三十六式白蛇吐信 第三十七式斜飞 第三十八式左托千斤 第三十九式右托千斤 第四十式燕子啄泥 第四十一式白猿献果 第四十二式落花势 第四十三式上下斜刺 第四十四式斜飞 第四十五式哪吒探海 第四十六式怪蟒翻身 第四十七式韦陀献杵 第四十八式磨盘剑 第四十九式收势 第三章陈式太极双剑习练要领 第一式预备势 第二式双剑起势 第三式落花流水朝阳剑 第四式转身美女望月 第五式夜叉探海 第六式黑熊翻背朝阳剑 第七式转身凤凰双展翅 第八式上三剑 第九式古树盘根 第十式日套三环 第十一式黑熊翻背朝阳剑 第十二式左罗汉降龙 第十三式右罗汉降龙 第十四式转身蝴蝶戏水 第十五式黑熊翻背朝阳剑 第十六式左罗汉降龙 第十七式右罗汉降龙 第十八式转身二郎担山 第十九式黑熊翻背朝阳剑 第二十式钟馗仗剑 第二十一式古树盘根 第二十二式翻身下劈剑 第二十三式黑熊翻背朝阳剑 第二十四式古树盘根 第二十五式左翻身下劈剑 第二十六式右翻身下劈剑 第二十七式转身朝阳剑 第二十八式左右磨盘剑 第二十九式霸王举鼎 第三十式白蛇吐信 第三十一式护膝剑 第三十二式左凤凰双展翅 第三十三式右凤凰双展翅 第三十四式转身朝阳剑 第三十五式连环刺虎 第三十六式左右双舞剑 第三十七式左盘龙剑 第三十八式右卧虎剑 第三十九式狮子滚绣球 第四十式拨云望日 第四十一式怀中抱月 第四十二式收势 参考文献

<<陈式太极剑习练精要>>

章节摘录

版权页：插图：在今天说剑，是指剑的技法。

陈式太极剑，是在太极拳的基础上创编的习武招式。

它以转圈为形，以缠丝劲为质，以造型为秀，让习武者所陶醉。

陈式太极剑包括陈式太极单剑和陈式太极双剑。

陈式太极单剑有49式，陈式太极双剑有42式。

这两种剑法既有共性，又有极其明显的个性。

“单剑如蛟龙出海、翻飞云端；双剑如虎豹相搏、精湛绝伦”，这就是对陈式太极剑个性的描述，也是陈式太极剑的精华所在。

陈式太极剑剑术，既细腻潇洒又舒展大方，既飘逸洒脱又不失沉稳。

习练陈式太极剑，必须在练就陈式太极拳的基础上才能操剑习练。

一、陈式太极单剑 1.由来 随着剑的历史演变和社会的安定，作为兵器的剑逐渐退出了战争的舞台，而成为习武者强身健体和防身的工具。

明末清初，太极之祖陈王廷，在继承祖传通臂长拳的基础上，文武兼修。

他结合太极阴阳原理、中医经络学说、道家的导引吐纳之术和诸家的武术之长，专心细研，反复实践，创编了阴阳相合、刚柔相济的太极拳，以及刀、枪、剑、棍等武术器械，并在族中传授，护家强身。

2.特点 太极剑是太极拳运动的重要内容，其中使用剑器，是手臂的延伸。

太极剑兼具太极拳和剑术两种风格特点。

一方面它像太极拳一样，表现出轻灵柔和、绵绵不断、重意不重力的特征；另一方面还表现出优美潇洒、剑法清晰、形神兼备的剑术演练风格。

陈式太极剑套路布局合理，衔接紧凑，剑法清晰，并结合太极拳舒展大方的身法，灵活稳健的步法，具有有刚有柔、忽隐忽现、连绵不断、缠绕回旋、刚柔相济、快慢相间等特点。

长期习练不仅可以收到健体强魄的效果，而且可以使人旷神怡，得到艺术美的享受。

在陈式太极单剑套路的应用上，它以刺、劈、撩、挂、点、抹、托、架、扫、截、扎、推、化等剑法贯穿始终，体现了陈式太极剑以身运剑，以及粘黏不散、无孔不入、虚笼诈诱、变化莫测、屈伸往来、刚劲有力的技法。

练习陈式太极单剑，必须做到意在剑先，以意导气，以气催身，劲贯剑梢，周身一致，圆转自然。

剑指与剑配合一致，相互映衬，身械协调。

不论是虚实变化，还是进退转换，都要做到相互衔接，中间不得停滞；要发挥腰的带动作用，以腰带臂，以臂带剑，剑随臂动；发劲要柔韧，体态须自然，真正达到“剑举恰似龙戏水，穿身犹如凤穿花”。

二、陈式太极双剑 1.由来 陈式太极双剑是近代开创的新型太极招式，是由陈氏第十八代太极拳大师陈照丕大胆革新，创造性地编排的42式陈式双剑套路。

他以太极双刀套路招式为基础，把刀、剑的演练特点加以区别。

2.特点 陈式太极双剑，是陈式太极器械中双器械的一种。

陈式太极双剑套路共42式，布局合理、结构严谨、剑法清晰，用法逼真；演练起来动作流畅，舒展大方；运剑如行云流水，穿身像蝴蝶飞舞，下蹲似龙盘虎踞，转体如翻身青龙，劈剑如竹工破竹，点剑像啄鸟啄木，撩剑似鲲鹏展翅，挂剑如瀑布顺流。

表现出太极双剑的温纯雄烈、缠绵弹抖的特点。

<<陈式太极剑习练精要>>

编辑推荐

《陈式太极剑习练精要》编辑推荐：一本不错的太极剑的习练精要，平实的语言让学剑者一看就会。最亲切的教学，最平实的语言，最易学的方法，最生动的拳照。

<<陈式太极剑习练精要>>

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>