

## <<陈氏太极拳>>

### 图书基本信息

书名：<<陈氏太极拳>>

13位ISBN编号：9787536456655

10位ISBN编号：7536456654

出版时间：2005-1

出版时间：四川科学技术出版社

作者：陈国灿

页数：322

字数：180000

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>

## <<陈氏太极拳>>

### 前言

易系辞云：“天地之大德曰生”。

故“生生之谓易”。

而易之理在阴阳，阴阳之象曰太极。

太极之用，曰动曰静，曰刚曰柔，而刚柔相推，动静相成是乃生之契机。

河南陈家沟陈氏本此理以创立太极拳法行于世，传人甚众，流布甚广。

陈国灿先生少年习拳于陈氏门人朱瑞川，锻炼至今约五十年之久，积四十余年广征博采，集众技之长，归纳自习与教学之经验，并影印拳术程式，撰为一册，名曰《陈氏太极拳》，期以流惠同好，促进民族健康。

于行将付梓之时，索序于余，然余不解拳术，无由发其精义；但余幼年时，体弱多病，少年在石室中学读书时，始爱好体育锻炼，身体才健强起来，数十年得以奔走国事，服务人民，实赖此健康之身体。

今虽已臻耄耋之年，而犹有余力从事国家民族振兴之事业者，盖有其由来矣！

拳术之道，重在养生，而生生之理，古人早已言之透辟，只不过略举数端，并述浅见。

## <<陈氏太极拳>>

### 内容概要

由四川科学技术出版社推出的《陈氏太极拳》(老架)(1994年)和《陈氏太极拳二路》(炮捶)(2000年)以及成都时代出版社于2001年出版的《陈氏太极拳技击精要》问世以来, 颇得社会好评。最近, 应广大太极拳爱好者的要求, 在友人的鼓励之下, 编者将以上三本书的主要内容加以整理、修订, 突出重点, 删繁就简, 整合为一书——《陈氏太极拳》以便读者参照学习、研究。为使读者对拳式及技击动作有更明晰的感受, 本书对所有插图都重新予以拍摄、制作, 使其更为准确与完整。

## <<陈氏太极拳>>

### 书籍目录

导论仰之弥高，钻之弥坚——忆陈氏太极拳宗师朱瑞川先生第一部分 陈氏太极拳一路(老架) 第一式 预备势 第二式 太极起势 第三式 金刚捣碓 第四式 懒扎衣 第五式 仙人理须 第六式 单鞭 第七式 大捋 第八式 金刚捣碓 第九式 白鹤亮翅 第十式 搂膝拗步 第十一式 剪手 第十二式 前蹬拗步 第十三式 剪手 第十四式 搬拦捶 .....第二部分 陈氏太极拳二路(炮捶)第三部分 陈氏太极拳技击法拳谚

## &lt;&lt;陈氏太极拳&gt;&gt;

## 章节摘录

一、陈氏太辮拳技击法 太极拳博大精深、学无止境，称之为对人类的一大贡献，并非溢美之辞。

单就其技击方面而言，亦是千变万化，莫测高深。

太极拳的技击法与其他拳法一样，包括攻击与防御两个方面。

从攻击方面来讲，陈氏太极拳重视运用缠丝劲，运劲如缠丝。

在缠丝劲的基础上，还运用弹抖劲、暴发劲、棚劲、捋劲、采劲、挤劲、按劲、捌劲、肘劲、靠劲、截劲、冷劲、寸劲、空劲等诸多劲别，同时，这些劲都是以腰为主发自全身完整的劲。

拳谚说：“上下九节劲（肩、肘、腕、颈、脊、腰、胯、膝、足腕）节节腰中发。

”因此，它绝不是简单的拳打足踢，仅使用局部的臂力、腿力去与人硬拼、狠斗，绝不是单纯的使用以大力胜小力，以快打慢、恃强凌弱的打法。

从防御方面来讲：“拳打分寸、棍打毫厘”，哪怕对方快如闪电、力逾千钧，只要有分毫之差，未能触及你的身体，那就不起什么作用，你就让他去消耗他自己的体力，不予理睬就行了。

倘若一旦触及，即不可硬碰，架格斗力；亦不可惊慌躲避。

只需接住来力，一般是将攻来的手臂，轻轻粘接住。

用身躯任何部分粘接住都行，一般情况是用手臂部位粘接，以粘接的方式接人来手是软接，用的是弧线即所谓两手乱环不落空，不是用直线去招架去硬挡。

这个“粘”字的功夫，至关重要。

粘如胶着，粘接着对方这个接触点，就不能让它轻易脱离。

<<陈氏太极拳>>

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>