

## <<陈氏太极拳剑刀>>

### 图书基本信息

书名：<<陈氏太极拳剑刀>>

13位ISBN编号：9787534832000

10位ISBN编号：7534832004

出版时间：2009-8

出版时间：中州古籍出版社

作者：陈正雷

页数：342

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>

## <<陈氏太极拳剑刀>>

### 内容概要

1982年，国家提出抢救中华武术，抓紧搞好挖掘整理工作。

在此之前，陈家沟的陈鑫、陈子明、陈照丕等先辈都相继著书立说，但均为拳术方面的论述，理论精奥，初学者不易看懂。

陈氏太极拳论、拳术套路、器械套路都亟须系统地、较为通俗地整理成书。

余早有此愿，唯感力不从心，故迟迟不敢动笔。

后在河南省体委领导的大力支持下，在各界朋友的热诚帮助下尝试编撰，又经多年来对拳术结合拳论的体悟和研修，渐次修补成册。

为适应学练，书中对陈氏太极的源流、发展及特点概述后，对拳理和拳论作了通俗性介绍，并分别把身体各部分的要求、手型、步型的特点作专项阐述。

此外，在拳术套路分解动作方面，除了运行路线、要点、要求外，又注明了呼吸、内劲运行及技击用法。

这样，初学者易于规范把握，对已有一定练拳基础的人，也有重要的参考价值。

本书为老架一路、单剑、单刀和推手的合编，至于老架二路和陈氏太极其他器械，将于以后整理出版。

。

## <<陈氏太极拳剑刀>>

### 作者简介

陈正雷男，1949年5月生，河南温县陈家沟人。

他是陈家沟陈氏十九世、太极拳第十一代嫡宗传人。

现任河南省武术协会副主席、省武术管理中心副主任、河南太极健身培训中心总教练、国家武术高级教练、中国武协委员，是中国当代“十大武术名师”之一。

他自幼随太极拳宗师陈照丕、陈照奎学艺。

1974年至1988年连续十多次在全国及国际武术比赛中获金奖、冠军。

1989年至1996年，在全国及省武术太极拳比赛中，他出任领队教练的项目获3次团体总分第一，学生2次获全能冠军、单项金牌35枚。

从1972年开始传拳授艺以来，学生遍及海内外，来访与学习的外国团体已逾百批。

并应邀数十次出访日、美、法、德、意等二十余个国家和地区讲学，被五十余家武术团体聘为太极拳顾问、主席和名誉会长，在国内外武术界享有盛誉。

他的武术理论造诣颇深，主要著作有《十段功法论》、《陈氏太极拳械汇宗》、《陈氏太极拳养生功》、《陈氏太极拳术》、《太极神功》、《陈氏太极拳剑刀》等，洋洋百万余言，图文并茂，实为太极拳学研究的珍贵文献。

他的著作被译成英文和日文在国外发行。

录制《陈氏太极拳术》教学片，陈氏太极拳老架一路、老架二路、剑、推手、养生功以及新架一路等系列教学片，均被译成日、英、韩等外文版发行世界各地。

## <<陈氏太极拳剑刀>>

### 书籍目录

第一编 太极拳概述 太极拳的源流、发展及演变 陈氏太极拳门规戒律 陈氏太极拳的特点 陈氏太极拳的健身与技击作用 陈氏太极拳对身体各部位的要求 陈氏太极拳的练习步骤与方法 陈氏太极拳的练功法则 关于图解的几点说明 陈氏太极拳的手型和步型 陈氏太极拳的基本动作及缠丝劲练习第二编 陈氏太极拳老架一路 陈氏太极拳老架一路简介 陈氏太极拳老架一路动作名称 陈氏太极拳老架一路动作图解第三编 陈氏太极单剑 陈氏太极单剑简介 陈氏太极单剑动作名称 陈氏太极单剑动作图解第四编 陈氏太极单刀 陈氏太极单刀简介 陈氏太极单刀动作名称 陈氏太极单刀动作图解第五编 陈氏太极推手法 陈氏太极推手概述 陈氏太极五种推手法 陈氏太极推手实用法举例第六编 陈氏太极拳散手用法 陈氏太极拳散手概述 陈氏太极拳散手用法举例第七编 太极拳内气浅论 太极拳内气与经络的关系 太极拳内气的练习方法第八编 陈氏太极拳论 拳经总歌 太极拳经谱 太极拳拳谱 太极拳十大要论 用武要言和战斗篇 太极拳论分类语录附录 附录一 陈氏太极拳家传略 附录二 作者履历

## <<陈氏太极拳剑刀>>

### 章节摘录

第一编 太极拳概述 太极拳的源流、发展及演变 要知太极拳之由来，必先知太极之含义。

太极即太虚。

“太”者，有极其至大的意思；“虚”者，空虚无物之意。

太虚为空空之境，真气所充，神明之官府。

真气之精微无运不至，故主生化之本始，运气之真元。

太极乘气动而生阳，静而生阴。

这就是太极生阴阳之理。

“阴阳”是古代哲学理论的代名词，用来说明一切事物内部不同属性的相互对立统一与转化。

阴阳观念中具有对立统一、相互依存、相互协调、相互转化的特点，太极拳就是在符合阴阳对立统一的基础上，创造出的一套刚柔相济、内外相合、上下相随、快慢相间、形意结合、顺逆缠丝等阴阳相合的动作套路，阴阳相合而为太极，所以将这套拳称为太极拳。

如按太极拳姿势要求去练习，持之以恒，日久就可以练到五阴五阳的功夫，进入“妙手一运一太极，太极一运化乌有”的境界。

达到这种程度时，太极理气活跃，气机相通，真气充盛，阴阳平衡，周身上下内外形气一体，如太极之象，浑然一圆。

太极拳发源于河南省温县陈家沟。

陈家沟位于温县城东的青风岭上，600多年前叫常杨村。

据《温县县志》记载：“明洪武初年，因元铁木耳守怀庆（怀庆府管辖八县，温县在内），明兵久攻不下，急于统一天下。

太祖迁怒于民，大加屠戮，时温民死者甚多……”相传有三洗怀庆之说。

人烟几绝，乃迁民填补，屯田垦荒。

十有八九由山西洪洞迁来，当地至今尚有“问我祖先何处来，山西洪洞大槐树”的说法。

<<陈氏太极拳剑刀>>

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>