

《陈氏太极拳术》

图书基本信息

书名：《陈氏太极拳术》

13位ISBN编号：9787537715485

10位ISBN编号：7537715483

出版时间：2000-2

出版社：山西科学技术出版社

作者：陈正雷

页数：736

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《陈氏太极拳术》

前言

中华武术，源远流长，品种繁多，色彩纷呈。太极拳乃武术百花园中的一支奇葩，构思特异，独树一帜。它以技击和健身两方面的作用，深受人们的喜爱，故逐渐得以推广普及。陈氏太极拳是各派太极拳的始源。几百年来世代沿袭，历久不衰，不断发展，在各式太极拳中独留其刚柔相济，快慢相间，窜蹦跳跃，松活弹抖特色，深受拳界青睐，享誉中外。余自幼随伯父照丕公学习陈长兴系统的老架一、二路和刀、枪、剑、棍等器械，以及推手和拳术理论。1972年伯父去世后，又随堂叔父照奎公学新架(叔祖发科公晚年所订)一、二路和推手、擒拿等技巧，并对余拳理有所深化。余有幸跟随二位先辈学艺20余载，基本掌握各种套路、器械练法。后又与同门师兄弟共同切磋交流、探讨研究，才稍悟奥妙。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、器械套路都亟需要系统地、较为通俗地整理成书，余早有此愿，惟感力不从心，故迟迟不敢动笔。后在省、县体委领导的大力支持下，在各界朋友的热诚帮助下，终于于1992年完成了《陈氏太极拳械汇宗》一、二、三册的书稿(但没有陈氏太极拳新架)。此书由高等教育出版社出版。近年来，许多太极拳爱好者多次提议，希望将陈氏太极拳新架整理成书。为此，余从去年5月份开始，根据堂叔父照奎公的亲传和笔录着手编写新架书稿。为了让读者尽快了解和掌握新架的特点及练法，在编写过程中结合理论指导，对动作要求作了比较细致的叙述，并插入必要的过渡动作图片。但对拳势呼吸法、肉劲运行法、技击作用诸方面不像老架一路那样叙述得详细。因为习练者练太极拳有一定基础后，已对太极拳有了比较明确的认识，太极拳要求的是整体性、根本性，并不刻意追求一招一势，所以，应该努力提高自己的整体功力，这才是登堂入室的正确途径。本书除新架一、二路外，原出版的老架一、二路，经过重新整理、修改、充实的理论概述部分，推手及增加的一些技击实用法，对散手技击实用法的简单介绍和举例等，一并收编入内。至于陈氏太极器械，将于以后整理出版。在整理和编写过程中，得到河南省体委、山西科学技术出版社的大力支持，得到路丽丽、崔广博、张学成、陈娟、陈斌等同志的热心帮助。值此书出版之际，一并深表谢意。由于水平所限，不妥之处，敬请同好指正。

《陈氏太极拳术》

内容概要

《陈氏太极拳术》中华武术，源远流长，品种繁多，色彩纷呈。太极拳乃武术百花园中的一支奇葩，构思特异，独树一帜。它以技击和健身两方面的作用，深受人们的喜爱，故逐渐得以推广普及。陈氏太极拳是各派太极拳的始源。几百年来世代沿袭，历久不衰，不断发展，在各式太极拳中独留其刚柔相济，快慢相间，窜蹦跳跃，松活弹抖特色，深受拳界青睐，享誉中外。

《陈氏太极拳术》

书籍目录

- 第一编 太极拳概述
- 第二编 陈氏太极拳老架一路
- 第三编 陈氏太极拳老架二路
- 第四编 陈氏太极拳新架一路
- 第五编 陈氏太极拳新架二路
- 第六编 陈氏太极推手法
- 第七编 陈氏太极拳散手用法
- 第八编 太极拳内气浅论与经络学说
- 第九编 陈氏太极拳论
- 附录 陈氏太极拳家传略作者履历简述

《陈氏太极拳术》

章节摘录

插图：

《陈氏太极拳术》

媒体关注与评论

前言中华武术，源远流长，品种繁多，色彩纷呈。太极拳乃武术百花园中的一支奇葩，构思特异，独树一帜。它以技击和健身两方面的作用，深受人们的喜爱，故逐渐得以推广普及。陈氏太极拳是各派太极拳的始源。几百年来世代沿袭，历久不衰，不断发展，在各式太极拳中独留其刚柔相济，快慢相间，窜蹦跳跃，松活弹抖特色，深受拳界青睐，享誉中外。余自幼随伯父照丕公学习陈长兴系统的老架一、二路和刀、枪、剑、棍等器械，以及推手和拳术理论。1972年伯父去世后，又随堂叔父照奎公学新架(叔祖发科公晚年所订)一、二路和推手、擒拿等技巧，并对余拳理有所深化。余有幸跟随二位先辈学艺20余载，基本掌握各种套路、器械练法。后又与同门师兄弟共同切磋交流、探讨研究，才稍悟奥妙。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、器械套路都亟需要系统地、较为通俗地整理成书，余早有此愿，惟感力不从心，故迟迟不敢动笔。后在省、县体委领导的大力支持下，在各界朋友的热诚帮助下，终于于1992年完成了《陈氏太极拳械汇宗》一、二、三册的书稿(但没有陈氏太极拳新架)。此书由高等教育出版社出版。近年来，许多太极拳爱好者多次提议，希望将陈氏太极拳新架整理成书。为此，余从去年5月份开始，根据堂叔父照奎公的亲传和笔录着手编写新架书稿。为了让读者尽快了解和掌握新架的特点及练法，在编写过程中结合理论指导，对动作要求作了比较细致的叙述，并插入必要的过渡动作图片。但对拳势呼吸法、肉劲运行法、技击作用诸方面不像老架一路那样叙述得详细。因为习练者练太极拳有一定基础后，已对太极拳有了比较明确的认识，太极拳要求的是整体性、根本性，并不刻意追求一招一势，所以，应该努力提高自己的整体功力，这才是登堂入室的正确途径。本书除新架一、二路外，原出版的老架一、二路，经过重新整理、修改、充实的理论概述部分，推手及增加的一些技击实用法，对散手技击实用法的简单介绍和举例等，一并收编入内。至于陈氏太极器械，将于以后整理出版。在整理和编写过程中，得到河南省体委、山西科学技术出版社的大力支持，得到路丽丽、崔广博、张学成、陈娟、陈斌等同志的热心帮助。值此书出版之际，一并深表谢意。由于水平所限，不妥之处，敬请同好指正。

陈正雷

1998年5月于郑州

《陈氏太极拳术》

编辑推荐

《陈氏太极拳术》目录：太极拳概述，陈氏太极拳老架一路，陈氏太极拳老架二路，陈氏太极拳新架一路，陈氏太极拳新架二路等。

《陈氏太极拳术》

精彩短评

- 1、书的纸质不错，就是包装比较简，如果卖家附带光盘就完美了
- 2、内容还没看，但包装不错，也挺厚的，慢慢学。
- 3、有陈式好几代的照片，大概翻了翻，感觉陈式太极挺难的，这本琢磨明白了就行了，不用看别的了
- 4、陈正雷先生的书我觉得很不错，对我学习陈式太极拳很有帮助。
- 5、这本书与其另一本书重复的太多。一开得扁还是不断的为共太极做宣传。其核心内容不多
- 6、正在读，很详尽，一本难得的好书
- 7、慢慢阅读啦
- 8、收到书时，手就一沉，相当厚实，打开后惊喜的发现16开的大小，方方块块的，相当不错，像本字典，拿手上一点不占地；再看里面的内容，一个字就是全！！在开始教拳前，居然有学拳的戒律，这是很多书本所没有的，感觉真是拜师入门的样子；最后，也就是拳路的讲解，这时纯拳照的一本，可以时刻揣摩拳意，不像那种线描的，没感觉；真是买对了，学陈氏的就买这本，绝对不亏，买了可要认真揣摩，作者可是真心在教学
- 9、迅速浏览一番，觉得东西很好！值
- 10、给外公买的书，他说很不错
- 11、书收到了，很漂亮，是正版！内容浏览了一下，是我要的，整本书由736页，内容丰富，图片（陈正雷演示）清晰，讲解详细，真值！！！以后还来卓越买
- 12、内容详细，易懂，非常好
- 13、有图片和动作分解要领，如果结合视频更好。
- 14、比在书店买的便宜，一样的，金牌导购好
- 15、看了很多个陈氏太极的版本，还是这个最好
- 16、这是一部优秀的专著。什么是嫡传正宗的陈式太极拳？这就是！现今国内流传的陈式太极拳术很杂，有的简直是在挂羊头卖狗肉，挂着陈氏太极拳的牌子教拳，收费很高，教的那叫什么玩意儿？误人子弟。那些所谓的拳师自己学艺不精，掺杂了许多个人的东西在里面，不伦不类，有的人甚至连陈正雷大师的拳路都看不懂，就敢挂牌招收学员，有点不自量力了。向喜爱太极拳的朋友推荐此书。但要单凭此书学会... [阅读更多](#)
- 17、通俗易懂，适合初学者学习，学习中！
- 18、书是老师推荐的，确实是本好书。就是书太厚，翻起来不太方便。要是书大点就好了。
- 19、书的质量不错，虽然印刷时间久了点，但仍然崭新。书比较厚，印刷也很清晰。
陈正雷老师不仅武艺高，还很重视理论和武德传播，令人敬仰。此书有很多流传下来的拳理，很不错。
- 已经视频学完老架一路套路，看书扣一扣动作。赞一个！
- 20、东西还行，值得购买。
- 21、书是正版，干净整洁。很好！
- 22、快递非常的给力第二天就到货，太方便了，收到打开一看厚重的一本书，内容非常的全面，大师多年的修练积淀写成，有很多内容第一次出现，非常值得爱好陈式太极拳习练者购买修练。
- 23、内容还行，印刷不错哦
- 24、本以为是十六开，谁知是小三十二开。背面有点脏。第一天买第三天就降价，郁闷啊！
- 25、买这本书，是我们老师推荐的，确实不错，有图解，闲时可以看看，对深刻领悟太极拳有很大帮助。
- 26、质量可以，正版。有厚度。
- 27、正宗、经典、详尽，到底是陈氏正宗传人。
- 28、太极拳书
- 29、很一般的书，内容不那么吸引人
- 30、很厚的大部头，还没来得及看
- 31、图文并茂，印刷精致，很全面！
- 32、看纸张和印刷是正版。

《陈氏太极拳术》

- 33、陈大师作品 推荐 内容很系统
- 34、本书是陈正雷大师的书，详细介绍了陈式太极拳的练习步骤和要领，很全面
- 35、就是太厚了，不适合随身携带着看
- 36、12日晚上下单，16日上午10：30拿到书，打开包装后书很新，能看出是正版，无破损。送书的老哥态度非常好，而且冒着大雪，在这儿道声辛苦了。货到付款很适合我这种对网上买卖不精通的人，本来以为刚过完双11，这两天快递公司一定很忙，但书送到的时间和下单时系统预估的时间完全一致。给予当当网和沈阳沈阳众人行最高评价，希望我遇到的好待遇不是个案，呵呵。再接再厉为读者提供更好的服务吧。至于书本身没什么好说的，绝对是太极拳初学者必读的经典著作，从今天开始认真学习陈式太极！
- 37、书很厚，翻起来不太方便，开本再大些就好了。
- 38、书挺好，是正版，纸张和印刷质量都很好
- 39、很早就想买的一本书。质量很好。
- 40、陈氏太极拳术，内容挺好，挺全。
- 41、对拳术本身和太极拳相关理论的讲解都非常详细
- 42、对我这样的初学者帮助非常大。我的师傅要教很多学生，没有太多功夫讲理论和原理。练功时绝大部分时间是花在纠正架子上。陈大师的书通俗易懂，表述清晰。反复练习架子和仔细阅读。收益匪浅。值得推荐！
- 43、一直想买本陈氏太极拳的书，这本书是名家精心所写，并且内容全面。结合视频学习，真是一本好书，适合太极拳爱好者学习。
- 44、这本书太盖了。就是想了解一下太极拳，顺便比划比划锻炼身体，其实还是为了了解一下中国哲学里太极的思想是如何应用到人体运动以及武术精神里的。受益匪浅。
- 45、再配合录像和老师的讲解，非常适合已经学会了套路，正在想办法提高的人学习
- 46、给老爸买的，他很高兴也很喜欢！总之满意！
- 47、内容不错的，书很厚，图片很多，比较实用，
- 48、是挺好的 很值得自己琢磨 如果能添加一些内功气法就更好了
- 49、对照拳谱，认真体会认真学习
- 50、讲解的好，有图形相搭配，而且纸质也好，值得收藏！
- 51、我41了,要好好锻炼身体
- 52、增强对太极拳的了解，很详细，但很难一字一字全读完，太厚了，直接看碟片就行了。
- 53、太极拳经典书籍
- 54、书大概看了下 挺好的
- 55、学习太极拳的一本好书
- 56、可以，还没有细看
- 57、此书是陈正雷先生所著，写的很全面，读了受益匪浅。

《陈氏太极拳术》

精彩书评

1、卓越网订价35.00，在2008年还能花30多元卖到正版书，很不容易了吧.....全书包括老架一.二路,新架一.二路,对于初学陈氏太极拳者,应该说够用了;美中不足的是:可能因为再版的原因,书前插入的彩色照片颜色很是暗淡,让人怀疑是盗版.....

《陈氏太极拳术》

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：www.tushu000.com