

# 《陈氏太极拳基础入门》

## 图书基本信息

书名：《陈氏太极拳基础入门》

13位ISBN编号：9787538171181

10位ISBN编号：7538171185

出版时间：2011-11

出版社：辽宁科技

作者：陈炳

页数：143

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](http://www.tushu000.com)

# 《陈氏太极拳基础入门》

## 内容概要

《陈氏太极拳基础入门》被誉为太极拳爱好者的福音书，精美图文+高清影像的全方位讲解，让你轻松步入太极殿堂。陈氏太极放松功，让你的身体变“松”、变“柔”、变“健康”，是赴陈家沟的中外太极拳爱好者争相学习的武功秘笈。陈氏太极基本功，让你快速踏入太极之门，是陈家沟历代拳师代代相传的最纯正的太极功夫。陈氏太极养生功，让你延年益寿、活到天年，是2-3天即可学会的养生太极拳套路公路，能让你住3-5分钟整套演练过程中体会到身心同修的太极之妙。《陈氏太极拳基础入门》由陈炳所著。

# 《陈氏太极拳基础入门》

## 作者简介

中国陈氏太极拳第十二代嫡宗传人，中国武术太极拳锦标赛三届推手冠军，陈家沟国际太极院院长、陈家沟太极拳协会会长，国家一级拳师、一级武术裁判、河南省优秀武术教练员，被评为“温县太极十杰”、“陈家沟八大天王之一”、“感动温县十大杰出人物”。

担任复旦大学、同济大学陈氏太极拳协会终身顾问兼名誉总教练，山东聊城大学名誉武术教授，韩国抱川中文医科大学客座教授，湖北宜昌太极拳协会名誉总教练等。

# 《陈氏太极拳基础入门》

## 书籍目录

第一章 往事并不如烟，不灭的太极拳传说一、陈卜：独闯县衙救贫女二、陈王廷：引经据典编创太极拳三、陈恂如：夜破匪帮智当先四、陈公兆：耄耋老人斗“疯”牛五、陈长兴：打破门规传艺杨露禅六、陈发科：武德盛誉满京华七、陈照旭：陈家沟里的一代标杆性人物八、陈照丕：暮年授徒，太极拳后继有人九、太极拳：名扬四海陈家沟再焕生机第二章 穿越时空，太极拳向我们走来一、太极拳的源流、发展及演变二、走进陈家沟，了解陈氏太极三、练拳须知：法无定法，拳无定拳四、知其然，也要知其所以然第三章 陈氏太极放松功——修炼者的必需品一、陈氏太极放松功让你变松、变柔、变健康二、从头到脚的陈氏太极拳放松功静心功放松头颈肩胸伸展躯干旋转侧体展臂脊背松合提踵下蹲提膝独立第四章 陈氏太极基本功——基础不牢，学拳无效一、学拳须知：太极拳基础入门初探二、不可忽视的陈氏太极拳基础动作第五章 陈氏和谐太极十三式——延年益寿，让生命活出质量一、最适宜养生的陈氏和谐太极十三式二、静心，养气，温润身心，修炼陈氏和谐太极十三式预备式揽扎衣六封四闭单鞭云手玉女穿梭白鹤亮翅左右擦脚右蹬一跟劈架子掩手肱拳金刚捣碓收势附录：陈氏太极拳传递表

# 《陈氏太极拳基础入门》

## 章节摘录

版权页：插图：早年，陈家沟还不被很多外人所知的时候，人们在耕种闲暇之余，总会聚在一起谈论武技、切磋交流。那时候世道并不太平，土匪打家劫舍的情况经常出现，为了保村护家，村里的几户富庶人家，一起凑钱成立了拳场，邀请村里名师到自家拳场教亲朋好友练拳，村南、村北之间也时常串场子交流。逢年过节祭祖朝拜时，也会用演武助兴，习武之风逐渐在村里形成，成为当地的一大特点。现在，陈家沟因为太极拳而闻名于世界，每年都会有大批的太极拳爱好者慕名前来陈家沟学习。如今，村中矗立的大大小小的太极院可达数十家。村里上至八十岁老翁，下至几岁孩童，几乎人人会打太极拳。游历沟中，练拳之人随处可见。自从明末清初陈家沟陈氏九世祖陈王廷创编了太极拳以来，陈家沟人代代相传，名手辈出，傲然屹立于中华武术之林。陈小旺、陈正雷、王西安、朱天才被武林同道誉为“四大金刚”，蜚声于海内外；更有陈自强、陈鹏飞、陈娟等一批后起之秀，早已在国内大赛和太极文化交流活动中崭露头角。所以外界一直盛传：“喝口陈沟水，都能跷跷腿。”

# 《陈氏太极拳基础入门》

## 编辑推荐

《陈氏太极拳基础入门》被誉为太极拳爱好者的福音书，精美图文+高清影像的全方位讲解，让你轻松步入太极殿堂。书中讲述的“陈氏太极放松功”可谓是独辟蹊径，阐明了太极拳的核心要领；“陈氏太极基本功”字字珠玑，直指太极功夫的实质；“陈氏和谐太极十三式”更是太极拳的入门精华所在。《陈氏太极拳基础入门》被誉为太极拳爱好者的福音书，精美图文+高清影像的全方位讲解，让你轻松步入太极殿堂。陈氏太极放松功，让你的身体变“松”、变“柔”、变“健康”，是赴陈家沟的中外太极拳爱好者争相学习的武功秘笈。陈氏太极基本功，让你快速踏入太极之门，是陈家沟历代拳师代代相传的最纯正的太极功夫。陈氏太极养生功，让你延年益寿、活到天年，是2-3天即可学会的养生太极拳套路，能让你在3-5分钟整套演练过程中体会到身心同修的太极之妙。

# 《陈氏太极拳基础入门》

## 精彩短评

- 1、陈氏太极拳基础入门
- 2、陈式太极拳好
- 3、已经读过，必须要去研究，时间久了才会有效果...
- 4、为父母买的，反映还不错。
- 5、彩印的，DVD录制清晰，照着方法跟着练，很有效果。全部5分~
- 6、陈氏太极拳基础入门（附光盘1张）

# 《陈氏太极拳基础入门》

## 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](http://www.tushu000.com)