

《陈式太极拳老架》

图书基本信息

书名：《陈式太极拳老架》

13位ISBN编号：9787534935565

10位ISBN编号：7534935563

出版时间：2007-1

出版社：河南科学技术出版社

作者：王西安

页数：339

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

《陈式太极拳老架》

内容概要

《陈式太极拳老架》在本书中首次公开了许多秘不外传的练拳诀窍和实战技巧。本书主要包括以下内容：陈式太极拳的发展简史及其演变；陈式太极拳二三原理；陈式太极拳的十大理论；陈式太极拳的十大要领；陈式太极拳的基础知识；陈式太极拳老架一路图解；陈式太极拳老架二路图解；陈式太极拳金刚捣碓攻防动作图解等。为便于读者学练陈式太极拳，全书配有插图683幅。本书是广大陈式太极拳爱好者练拳强身的良师益友。

《陈式太极拳老架》

作者简介

王西安，温县陈家沟人，陈式太极拳第十九代人，国家武术高级教练，一级裁判员。他的功夫具有迅、猛、灵、脆、闪惊弹的特点。演练套路似行云流水，连绵起伏，舒展大方，形神兼备。他曾经连续四次参加河南省武术比赛均获第一名，1982年参加北京全国首届太极拳推手赛荣获第一名，1985年参加哈尔滨全国首届太极拳推手名家邀请赛荣获第一名。

1983年以来，先后8次赴法国，7次赴日本，以及美国、西班牙、瑞士、荷兰、比利时、卢森堡等国家讲学授拳，并在国内外创立以他名字命名的太极研究、训练中心，并同时担任美国、法国、日本、马来西亚、韩国及国内的香港、山东、安徽、河南、浙江、江西、焦作等地的太极拳组织的教练和顾问，轰动国际武坛，被美国的《美国新闻》誉为“国际太极拳王”；日本大阪市接纳为“永久荣誉市民”；法国巴德纳市接纳为“永久荣誉市民”；西班牙帮布鲁纳市政府授誉“有突出学术贡献金钥匙”。

他潜心习拳几十年，十分好学，得益太极理论甚佳，他的著作有《陈式太极拳老架》、《陈式太极拳推手》、《陈式太极拳技击秘诀》，他示范演练的VCD有1988年的《太极神功》；2002年《陈式太极拳站桩》、《陈式太极单刀、单剑》、《陈式太极拳新架》、《综合太极拳》、已销往世界各地。他作为陈式太极拳的代表人物，在全国第一次恢复武术比赛在北京体育馆荣获“第一名”；在陈家沟武术低落期第一个率先领着村民按工分计酬练太极拳；第一个作为陈式太极拳代表人物访问日本、法国。王西安现为国家武术高级教练，陈家沟武术院院长，温县太极武术馆副馆长兼总教练，省旅游协会常务理事，国际太极年会副秘书长，河南师范大学名誉教授，洛阳师专兼职教师。

《陈式太极拳老架》

书籍目录

第一章 概述一、陈氏始祖历史推源二、陈家沟历史推源三、陈式太极拳的起源四、陈式太极拳的理论来源五、陈式太极拳发展简史及其演高精尖第二章 陈式太极拳三三原理一、招熟阶段明劲的训练方法二、懂劲阶段间劲的训练方法三、神明阶段灵劲的训练方法第三章 陈式太极拳十大理论一、太极拳论二、太极精论三、太极气论四、太极神论五、太极心论六、太极意论七、太极理论八、太极情论九、太极招论十、太极性论第四章 陈式太极拳十大要领一、虚灵顶劲二、含胸塌腰三、松腰养气四、分清虚实五、沉肩坠肘六、以意行气七、上下相随八、内外相合九、招势相连十、动中求静第五章 陈式太极拳的基础知识一、手法要领二、掌法要领三、拳法要领四、肘法要领五、眼法要领六、身法要领七、脚法要领八、步法要领九、步型要领十、跳跃要领第六章 陈式太极拳老架一路图解一、陈式太极拳老架一路动作名称二、关于图解的几点说明三、陈式太极拳老架一路动作说明第七章 陈式太极拳老架二路图解一、陈式太极拳老架二路动作名称二、陈式太极拳老架二路动作说明第八章 陈式太极拳金刚捣碓攻防动作图解一、攻防动作名称二、攻防动作说明附录陈式太极拳老拳谱名称陈照丕先生传陈照奎先生传冯志强先生传作者履历王者风范——记陈式太极拳第19代传人王西安陈式太极拳传递表

《陈式太极拳老架》

章节摘录

插图

《陈式太极拳老架》

编辑推荐

《陈式太极拳老架》王西安先生是河南温县陈家沟人，陈式太极拳第19代传人，国内外知名的陈式太极拳大师。

《陈式太极拳老架》

精彩短评

- 1、正在研究
- 2、是一本很好的学习太极拳的教材。但要学真功夫，还是要有师傅教。
- 3、书是春正版，值得拥有，然后细细体会，学习
- 4、本书对动作叙述干净，利落，同时配有大量插图，利于清楚明白老架太极的每一式。好！
- 5、陈式太极拳大师王西安的书，名家手笔，一看就不一样非常喜欢。
- 6、这本书太好了，深入浅出，陈氏太极博大精深！
- 7、正在学习王西安陈氏老架，书挺好，很有参考价值。
- 8、好，正好指导练拳。
- 9、大师出品，尤其在方位表达上，比其他都要好。适合自学参考。
- 10、内容丰富而翔实，很喜欢，很好！
- 11、早就听说四大金刚的名声，只是自己的太极师傅一直否定他们的拳术，直到看到王老师这本拳谱，有点茅塞顿开、醍醐灌顶的感觉，这本书写的深入浅出，对练拳确实有较大帮助。
- 12、是一本了解陈氏太极拳的入门书
- 13、这本书无论是文字还是图片讲解都很好。很喜欢！只是我的这本有点儿小外伤，遗憾。
- 14、应该很适合初学者，图片很多，美中不足的是不配光盘
- 15、推荐学陈氏太极的朋友，就买这本！
- 16、学会了一定是真功夫！
- 17、好，非常好，只能这样形容
- 18、真是一本难得的太极拳的书，很喜欢，每天都要翻翻，照着练一练，就是动作有点难，不过有决心练下去
- 19、有子到底是谁？一说有子是子有即冉求，一说有子是有若。
- 20、我师父说作者的拳其实打得不是很好，但书中写的理论还是非常适合拳友们自己学习和研究的。有道是：师父领进门修行在个人！祝列位拳友拳业有成！
- 21、还可以，不是自己看，听说还行
- 22、要理会太极拳的真要，一定要看大家的书。
- 23、这套书真的很好，想学陈氏太极的有这套书和陈正雷大哥的陈氏太极拳术就足够了。
- 24、该书我刚刚收到，通俗易懂，内容丰富，是我想要的书，很高兴。
- 25、有很详细的套路讲解，挺有帮助的。
- 26、书的印刷质量不错，在看中，呵呵
- 27、对练习太极拳很有帮助，不错不错
- 28、大概看了下，还好，比较通俗
- 29、我给我父亲买的，他说不错，很适合初级入门的人学。
- 30、王西安老师的书值得推荐！
- 31、每天抽时间读读，还可以
- 32、正在学习打太极,还在摸索,呵呵
- 33、给儿子买的，他很喜欢，天天练。
- 34、讲解细致，适合有一定基础练功者阅读
- 35、老公正在学习太极，正在学习中
- 36、与系列书中的实战法配合来看为宜。体用兼赅。
- 37、书还可以，，，就是春节送货太慢了。。。
- 38、很好，好好学习下
- 39、正宗的陈氏太极
- 40、非常适合喜欢太极拳的朋友，理论与图解非常详细！
- 41、书不错，但是还是得找个好老师学啊！
- 42、退休了练练拳，为了学的明白点，买来参考。
- 43、跟老师教的是一样的不错
- 44、这是一本物超所值的好书。我反复看了好几遍，有些以前没有明白的地方看了书以后才明白。

《陈式太极拳老架》

- 45、讲解很详细，非常好的一本书！
- 46、这是本非常好的陈氏太极拳书，你值得一看！
- 47、正品，印刷不错。没有无缺页。
- 48、可惜要有dvd就好了，更直观一些。
- 49、这是买给老公的书。最近他迷上了太极，虽说印刷的质量太一般般了，不过老公并不注重这些。对于内容他是赞不绝口了
- 50、大师的书真是不错哦，尤其前面手法理论方面的对练拳很有帮助滴。
- 51、练拳的体验，是学拳可以参考的一本书
- 52、内容全是照片，分解很详细。便宜
- 53、还没怎么看 大致翻了一下 不错的书 是太极控们喜欢的类型
- 54、正版书，可以一读需细细品味
- 55、送给爸爸的，说内容很全面，不错。
- 56、书还没读，应该是很好的。
- 57、一直很想跟王西安老师学拳，这本书比较系统的展现了陈式太极拳的技法、功法和拳理，也反映了王西安拳法的独到之处。
- 58、喜欢。正在学习太极拳。
- 59、养生太极拳，很好。
- 60、刚刚收到就开始学习了，感觉很上手
- 61、很好。很有用，很喜欢。
- 62、结合教练教的，自己在家摸索学习中。
- 63、陈太近几年发展不错，名家较多，不过现在给人感觉商业气息越来越浓重，估计以后会慢慢走下坡路。
- 64、受益匪浅，比较详细，好书。
- 65、不错呀！好书
- 66、里边确实有真东西，可惜不深讲，呵呵给好评吧！
- 67、书的质量还行，内容还是值得称赞的。不过初学者是看不太懂的
- 68、陈氏太极四大天王的作品值得一看
- 69、很好的书,权威,经典,百看不厌;王西安是陈式太极拳的第19代传人的最杰出代表,这本书对于太极拳爱好者来说可以终生受益,不论水平在什么层次,都有不同的感悟和收获,谢谢作者
- 70、还不错，但需要先理解书中所说各动作的意思，那样看起来才会轻松些。初看，比较枯燥，看不下去，看进去之后就好些。但还是要结合视频为好。我是有老师教，再根据书上的复习、比较一下。
- 71、这个是买来做教材的，非常好。
- 72、书的内容很好，就是印刷的纸张很一般，印刷的还可以
- 73、是广大陈式太极拳爱好者练拳强身的良师益友。很好。
- 74、给老爸买的！
他习太极拳已有三十五年了
在他住的那个城市早已是远近闻名
还是国家级评委
还有武馆聘他做教练
小时候跟老爸学过最基础的24式简化太极拳
自己练了才知道太极拳绝对不是人们传说的那样只适合老年人练的“慢拳”
说这话的百分百是外行！非常外行！
看那些太极拳冠军获得者哪有老年人的身影呢
如果真想打好太极拳（动作到位）运动量是相当大的
而且每招每式都有其进攻或防守的意义
快可攻防，慢可健身
绝不是“一个西瓜从中分开一半给你一半给我”的玩笑演义
小时候练24式时要求半屈的膝动作必须保持在同一高度
不能忽高忽低，有时大腿都绷得直颤……

《陈式太极拳老架》

不过对于上了岁数的人来说即使动作到不了位当然也可以练
因为要想记住一套拳的套路也是需要用脑筋的，还活动了身体
我相信每天练太极拳绝对不得老年痴呆！

去年夏天老爸来我这儿住了两月

这期间他要教我老架

可惜这套拳实在太难而且我时间有限

等他回去也没学下来

反倒院里有两个小伙子每天早上陪着老爸愣在1个月时间里把老架给学下来

越年轻接受和领悟能力越强

这可能也是老爸喜欢教年轻人的原因吧

呵呵

75、感觉很不错，讲解了很多练习方法和窍门。很实际很实在。

76、原来王西安是陈式太极四大金刚之首，对太极的阴阳之道哲学可能也是最为深入的一位了。现在自己逐渐领悟到一种太极的自学方法，那便是多位大师的著作、视频一起看，而且不时参看不同水平太极选手的心得体会，这样立体性的多放透视后，经自己的实践练习加以验证，便可有所小成。所以陈小旺、陈正雷、王西安、李宝廷、张志俊、冯志强、陈鑫、马虹等人的著作都看。

77、图片清晰，动作描述还算是清楚，能看明白。但是好像和我以前看到的陈式太极拳不太一样。不过，陈式太极拳才是我最喜欢的太极拳。太极拳中的老大。

78、好书推荐 内容图文详细

79、王西安的老架，文如其人，内容详尽，重点突出，通俗易懂，利于自学，很值！文字描述非常到位，值得收藏学习。如果配上清晰的王西安本人的整套动作录像，将更完美。当当送货快速，中间过程透明。很好。

80、在看中，正在学习。

81、陈式太极拳经典好书，可一读。

82、这宝贝好，正在练习之中。

83、帮别人买的，后来又有人看到好，还要，就又订了两本。

84、东西不错，我喜欢！照片手势有时候看的不是太清楚。

85、很有研究的价值，得要用心去参透

86、图谱配的很不错，字大，书的印刷质量也好，比较适合初学者以及高手阅读。

87、还得看视频动作才行，看图还是练不好。

88、非常喜欢非常有用

89、名家之作，内容详实，拳照清晰，很好。

90、这是俺师爷的书，写的时间大约有好几年了。这回是买来送朋友的，我的那本N年前就批注满了各种笔记。

书是不错的，尤其对咱这一支来说，跟着老师学的同时有师爷的模样比照着，对初学者是很好的。

但是四大金刚之间的动作细节已经有了一些区别和变化。到我老师教的和王先生的定型也有些微小的区别，比如闪通背，老师专门说过王先生先后讲过两种练法，一种是书上的，而我们练的是王先生改过一下的。

给初学者一个贴心的建议：武术套路，最好不要只看书或看碟子学，书与碟都只是在老师指点下的一个辅助工具。

可以在书的字里行间批划记录下老师讲解的要点，或者把老师讲解的与书上的不同点以及更加细微的身法要领记下，供自己长期对照、研习。

虽然是师爷的书，但我仍然不赞成当当浮夸的做法。说个实话：书是好书，当当在书名后边括号里写的文字有些肉麻夸张了。功夫是练出来的，不是吹出来的。功夫是磨出来的，不是靠秘籍变魔法弄出来的。功夫是悟出来的，不是死读书或者死下力气就得到的。

最后一句话：书是好书，尽信书则不如无书，跟老师练的同时，把此书放在案头枕边参考着用，这样更好些。

91、书的内容不错，作者几十年来的心得基本都写出来了，如果再加上点真传就更好了。传记写的有点那个了，呵呵，就当故事读了。

《陈式太极拳老架》

- 92、当前师从河南温县陈家沟 王帅学习 陈式太极，沿用的是王西安 大师 创建的 简化26式，此书刚好能解释 所以然。
- 93、22号下的单 25号收到 速度还不错 包装很满意
- 94、很实在，对提高水平有帮助。
- 95、是一本难得的太极拳好书！
- 96、陈式太极拳老架（陈式太极拳第19..” 值得一读，祖国的瑰宝
- 97、之前只是学过太极的招式，仅仅略知皮毛。看了之后，颇有感触。
- 98、了解了基本的常识，入门好帮手
- 99、一开始就学的王的架子，本书有老架一路的教学步骤，不错，我喜欢。
- 100、拳理帮助学习看理解
- 101、学习太极拳必读

《陈式太极拳老架》

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