

《朱天才解读太极拳》

图书基本信息

书名：《朱天才解读太极拳》

13位ISBN编号：9787807390152

10位ISBN编号：7807390158

出版时间：2009-10

出版社：中原农民

作者：朱天才著

页数：299

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

《朱天才解读太极拳》

内容概要

朱天才演练的陈氏太极拳，其动作刚柔相济、快慢相间，蓄发相变、圆活自然，时而似风响雷动，阵阵狂飙；时而如潺潺流水，绵绵不绝，给人以强烈的震撼和美的享受。

《朱天才解读太极拳》

作者简介

朱天才，河南省温县陈家沟人，陈家沟陈氏第十九代外孙，陈氏太极拳第十九代传人，陈家沟太极拳“四大金刚”之一。系国家高级武术教练、国家武术一级裁判、河南省焦作市优秀科技人才、“朱天才国际太极院”院长。曾任四届温县政协副主席、两届焦作市人大常委会常务委员。2007年6月被中华人民共和国文化部命名为首批“国家级非物质文化遗产项目太极拳（陈氏太极拳）的代表性传承人”。

朱天才先生拳艺精湛，文武兼备。为推广和弘扬太极拳，多年来不辞劳苦奔走于世界各地，培养国内外弟子数以万计，被誉为“国际太极拳教练”、“新加坡陈氏太极拳开山人”、“赴韩国传授陈氏太极拳第一人”，并被三十多个国家和地区的武术协会、武馆及高等院校聘为顾问或教授，对中外文化的交流起到了积极的推动作用。

《朱天才解读太极拳》

书籍目录

第一章 陈氏太极拳简史 一、太极拳的起源 二、陈氏太极拳的发展 三、陈氏太极拳的衍变 附一 陈氏太极拳主要传承图 附二 陈氏太极拳学拳戒律及须知第二章 陈氏太极拳十解 一、什么是太极，为什么叫太极拳 二、为什么练太极拳对身体有好处 三、练陈氏太极拳时动作慢些好还是快些好 四、练陈氏太极拳时用气还是不用气 五、什么是陈氏太极拳的“刚柔” 六、练陈氏太极拳先由“刚”着手还是先由“柔”着手 七、练陈氏太极拳为什么要练发劲 八、有人认为陈氏太极拳的大架、中架、小架是根本不同的，这对吗 九、怎样教太极拳 十、怎样练太极拳 附 朱天才做客太极网谈拳精粹实录第三章 陈氏太极拳的特点和技击用法 一、陈氏太极拳对姿势的要求 二、陈氏太极拳的基本特点 三、陈氏太极拳的技击用法第四章 陈氏太极拳的养生之道 一、陈氏太极拳对人体的作用 二、陈氏太极拳养生的三大要素 三、陈氏太极拳养生十六字诀第五章 陈氏太极拳套路辨析 一、概述 二、陈氏太极拳老架一路七十二势 三、陈氏太极拳老架二路三十六势 四、陈氏太极拳小架七十二势 五、陈氏太极拳新架一路八十三势 六、陈氏太极拳新架二路七十二势 七、总解第六章 陈氏太极拳推手（描手） 一、陈氏太极拳五种推手法 二、陈氏太极拳的擒拿推手 三、陈氏太极拳推手八字诀 四、陈氏太极拳推手五层功夫的技击表现 附一 陈氏太极拳描手十六目 附二 陈氏太极拳描手三十六病 附三 打手歌二首 附四 推手歌诀二首第七章 陈氏太极拳“散手四十二发劲” 一、陈氏太极拳“散手四十二发劲”的形成 二、陈氏太极拳“散手四十二发劲”动作名称及图解第八章 陈氏太极拳九论 一、陈氏太极拳的“内功” 二、陈氏太极拳的呼吸与“气” 三、陈氏太极拳的“虚实”、“开合” 四、陈氏太极拳的“三节一弓” 五、陈氏太极拳的“泛臀” 六、陈氏太极拳的“不丢不顶” 七、陈氏太极拳的“缠丝”与“抽丝” 八、“莫比乌斯怪圈”理论与太极拳的关系 九、用“公转”与“自转”来阐述太极拳第九章 陈氏太极传友谊 一、太极拳——两岸交流的桥梁 二、“星洲”传拳记第十章 陈氏太极拳理论集锦 一、拳经总歌 二、太极拳十大要论 三、用武要言 四、太极拳缠丝精论 五、太极拳缠丝法诗四首 六、太极拳体用 七、打穴歌 八、杀手歌 九、太极刚柔四言俚语 十、太极拳权谱 十一、太极拳经谱附录一 “四大金刚”之名的由来附录二 天下太极是一家——陈氏太极拳第十九代传人朱天才先生专访附录三 轻灵平稳似流水附录四 陈氏太极拳朱天才师承直系传递图附录五 朱天才书法作品选附录六 朱天才太极拳活动大事记

章节摘录

第一章 陈氏太极拳简史一、太极拳的起源太极拳——这一中华武术百花园中耀眼的奇葩，起源于中国河南省温县陈家沟。温县位于河南省西北部黄河北岸，北靠太行，南临黄河，古时因境内有“温泉”而得名，是三国时期著名军事家、政治家司马懿的故乡。陈家沟就坐落在温县城东十华里的清风岭上，是仅有三百多户的小村庄，六百年前叫常阳村。据温县县志记载：明洪武初年（1368），因元铁木耳守怀庆（行政区域，夏时称“覃怀”，后称“怀州”，元称“怀孟路”，明清为“怀庆府”。有“怀府八县”之称，包括河内县、济源县、孟县、温县、武陟县、修武县、原武县、阳武县，范围相当于今河南省焦作市、济源市及新乡市的原阳县所辖区域），明兵久攻不下。太祖急于一统天下，迁怒于民，大加屠戮，时温民死者甚多……民间传有“三洗怀庆”之说。由于连年战乱，疫病流行，黄河又多次泛滥，使得中原大地人口锐减，赤野千里，人迹罕见。而与之相邻的山西却幸免天灾兵乱的祸害，风调雨顺，五谷丰登，加之大批难民流入，山西尤其是晋南成为人口稠密的地区。当时河南、河北、山东三省人口相加，还不及山西人口的一半。于是明朝政府从洪武至永乐十五年这五十多年的时间里，一共实施了八次大规模的移民活动。明洪武七年（1374），陈氏始祖陈卜率家人由山西洪洞县大槐树下出发，先迁至怀庆府东南，立村为陈卜庄（现温县西北），因其地势低洼，两年后又迁至温县城东清风岭上的常阳村，后因陈氏人丁兴旺，又因村中坡高沟深，故改名为陈家沟。陈氏定居后，以垦种兴业，六世同居，七世分家，人繁家盛。陈氏家族在村中设武学社，农闲时便操练拳械，以保护桑梓、庇护子孙。温县县志中记载有：“陈王廷在明末拳术已著名，于拳术更加研究，又多心得，代代相传，成为独特之密。”《陈氏家乘》中记载：“陈王廷，字奏廷，明末清初人（约1600-1680），陈家沟陈氏第九代，明庠生，清人武庠。祖父思贵，陕西狄道县（今甘肃境内）典史。父抚民，征侍郎，均好拳习武。”陈王廷出生于小官宦家庭，从小习文练武，武功纯厚，拳术练人化境。他在年老时所作的长短句《舒怀》中写道：“叹当年，披坚执锐，扫荡群氛，几次颠险！蒙恩赐，罔徒然。到而今，年老残喘，只落得《黄庭》一卷随身伴。闷来时造拳，忙来时耕田。趁余闲，教下些弟子儿孙，成龙成虎任方便。欠官粮早完，要私债即还。骄谄勿用，忍让为先。人人道我憨，人人道我癫。常洗耳，不弹冠。笑煞那万户诸侯，兢兢业业不如俺。心中长舒泰，名利总不贪。”

《朱天才解读太极拳》

编辑推荐

《朱天才解读太极拳》：全面解读陈氏太极拳拳经、拳理、拳法，精解陈氏太极拳老架、新架等套路及发劲，技击的发展脉络与技术要则，充分展示陈氏太极拳的深厚内涵和无穷魅力，发扬光大了陈氏太极拳的文化精髓与全球影响力。

《朱天才解读太极拳》

精彩短评

- 1、用另一个角度写太极，书中介绍了陈太极的新架和老架的来历。不错！成功本来就是没有不太的秘密，名师的练习方法跟本没有多大的分别。
- 2、练得就是朱大师的架子，书当然要看。四大金刚的架子各有特点，朱大师是其中最好看的，非常舒展大方。
朱大师出书极少，只在新加坡出了本太极老架一路，基本上是套路分解的。再就是国内这本了。大师在数中还是讲了不少练习太极拳的要点和体会，但还是有所保留，深层次的东西不讲。但比起其他人写的书已经很不错了。
武术界还是保守，真的功夫只有亲传弟子才教，当然国粹嘛，不能随便乱公布，老外学了就不是国粹了。但问题是大师们好多定居国外，收了不少洋弟子，亲传了不少功夫，这又算怎么回事呀。国人想学，你人又在国外，想看书，你又不写。大家现在练太极，无非就是为了锻炼身体，大师们把些练功的小窍门告诉大家呀。
功夫的确是长期练才能出来的，但师父的一句话，可能就让你可以少练、少琢磨几个月就有大进步，这就是所谓“点拨”吧。
真的希望大师们能写些能帮助大众健身的“点拨”文章来。
- 3、该书内容通俗易懂，图文并茂，虽然内容不少，但阅读并不会枯燥，书中全面介绍了太极拳的发展渊源，同时对学习太极拳学习要注意的要领作了详细介绍。很适合初学太极拳的朋友阅读。顺便向大家推荐另一个书，就是张肇平所著“论太极拳”内容很全面，而且对太极拳作了很深的讲解，不过阅读可能会有点枯燥。如果仔细阅读，用心去体会，或许是另一番感觉！
- 4、书里讲了一些太极拳的源流，和练习太极拳的一些要点。
- 5、有可读之处，只是很多东西在其它地方也可以得到。看你喜不喜欢他的表述了。可以读。
- 6、朱天才先生是陈式太极拳四大金刚之一，也是入选“非物质文化遗产”的著名人物。朱先生拳打得儒雅，那是因为他不但是一位拳师，更重要的是他是一位文人，饱读诗书。因此，文字行云流水，非常流畅。朱先生的字也不错。所以看看这本书，对于了解陈式太极拳的渊源，对于学习陈式太极拳是很有益的。
- 7、对陈式太极拳的说明比较详细，是陈式太极拳爱好者加深了解的好书。
- 8、冲着四大金刚的名气买的，可以看，但写的不够透彻
- 9、20130323，看到大师拿了签名版：)希望能做到快而不乱，慢而不散。
- 10、一般太极拳书，只讲套路和图谱，看起来枯燥无味。这本书可以说是朱老师对一生对太极拳体悟的总结和概括，从练拳的要领、到拳理、拳法对不同层次的太极拳爱好者都给予了很好的建议和指导。同时还讲了修身养性、道德提升人生智慧，图文并茂，文字真诚朴素，可以从中领略中国传统文化的魅力和太极拳大师风范
- 11、纪念性质的书。里面一个练功要点值得关注：注重腰腿力量练习，从下往上练。
- 12、独解一份太极玄奥，寒窗内外皆有洞天。

《朱天才解读太极拳》

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：www.tushu000.com