

# 《陈式太极拳体用图解》

## 图书基本信息

书名：《陈式太极拳体用图解》

13位ISBN编号：9787810516778

10位ISBN编号：7810516779

出版时间：2002-1-1

出版社：电子工业出版社

作者：陈照奎,马虹

页数：370

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)

# 《陈式太极拳体用图解》

## 前言

《陈式太极拳体用图解》是著名拳师陈照奎之徒马虹根据其师授拳记录，结合个人练拳教拳体悟整理而成的。该书的问世，为中外陈式太极拳爱好者提供了很好的教学范本，为普及和推广陈式太极拳做了件很好的事情。陈式太极拳始创于明末清初，由明朝战将陈王廷吸收了当代武术众家之长，并结合了《易经》天地阴阳造化之理，以及中医理论、《内经》、导引吐纳之术融合而成。此后，陈氏家族将此拳视为至宝，世代相袭，一直秘不外传。直到陈长兴时，才首传外姓人杨福魁。遂逐步发展成陈、杨、武、吴、孙各大流派。五种太极原理为一，其特点各有所长。陈

# 《陈式太极拳体用图解》

## 内容概要

《陈式太极拳体用图解》陈式太极拳，是中国诸多太极拳流派中最古老的一个拳种。此书，系河南温县陈家沟陈氏家传的一部传统太极拳（大架）拳谱，由当代陈式太极拳宗师陈发科之子陈照奎先生（陈氏十八世、陈式太极拳第十代传人）讲授，其徒马虹记录整理并配图而成书。此书《陈式太极拳体用图解》（原名《陈氏太极拳体用全书》）自1989年问世以来，受到国内外广大太极拳爱好者的欢迎和有关专家的好评。现在，应广大读者的需要，在原书基础上进一步修订补充，并将原书绘制描图均改为照片，重复动作之图片也补充完备，正式出版。从而使此书质量进一步提高，内容更致完善。

# 《陈式太极拳体用图解》

## 作者简介

马虹（1927 - ）原名郭毓堃，河北省深州市人。陈式太极拳第十一代传人。大学毕业后，长期从事教育、写作和编辑工作，积劳成疾，遂拜陈氏第十八世、太极拳第十代宗师陈照奎为师学习陈式太极拳。几年后身体康复，拳技大进，从而认识到太极拳的健身作用和技击价值，于是倾注全部心血刻苦实践，潜心钻研。先后三赴北京、两下河南随师习拳，并三次请师至石家庄家中居住授艺，尽得陈式太极拳拳理、拳法之奥秘。马虹多次参加河北省和全国太极拳比赛、邀请赛，均取得优异成绩。同时，长期从事太极拳的学术研究和传播工作。在全国性武术学术会议和海内外武术刊物、报纸上，曾先后发表了《陈式太极拳的健身性、技击性和艺术性》，《陈式秘传太极拳内功》、《周天开合论》、《阴阳相济论》、《松活弹抖论》、《推手技巧及功力训练》、《中国传统文化与太极拳》等30多篇论文。曾多次在河北、江西、天津、广东、广西、山东、湖南、江苏、浙江、云南、吉林、四川、北京、陕西及香港等地传授陈式太极拳，并应邀先后赴美国、马来西亚、意大利、加拿大、新西兰等国家讲学、传拳。直接传授学员达八千多人。1982年倡导成立了“陈式太极拳研究会”，还创办了《陈式太极拳研究》刊物。根据其师陈照奎授拳时的记录整理出版了《陈式太极拳体用图解》、《陈式太极拳技击法》及其《陈式太极拳拳理阐微》、《陈式太极拳拳照图谱》、《函授通讯》等系列著作，录制了五部《陈式太极拳及其技击法系列教学片》以及十集VCD光碟。为普及和发展陈式太极拳，做出了重大贡献。马虹现任河北省石家庄市武术协会副主席、石家庄市陈式太极拳研究会理事长、河南温县国际太极拳年会组委会副秘书长。1994年被国际太极拳年会评审委员会评为中国当代13名太极拳大师之一。1988年从石家庄市政协离休后，即专心致力于太极拳的继承、整理、研究和推广工作。

# 《陈式太极拳体用图解》

## 书籍目录

序一

序二

序三

一、陈照奎老师传略

二、陈照奎宗师《功德碑》碑文

三、陈式太极拳一代宗师

四、陈照奎的光辉业绩永垂不朽

1 陈式太极拳的健身性、技击性和艺术性

2 试论太极拳的修炼工程

3 陈式太极拳第一路

4 陈式太极拳第二路

# 《陈式太极拳体用图解》

## 章节摘录

总之，陈式太极拳的艺术性，是具有技击攻防的实战意义包含在内的固有属性。我认为在具有技击含义的基础上，发扬这种传统套路的艺术性，使健身性、技击性、艺术性三者全面发展，既是陈照奎老师拳艺的特色，也是太极拳发展的正确方向。陈照奎老师去世已20年了。在十年动乱中，他受尽歧视和折磨，道路坎坷，生前不为人所重。但是，他那精深的拳艺却闪烁着引人注目的光辉。他继承了陈氏家传拳艺的精华，并发展到完美的高度，他无疑是陈氏世家中的一位卓越的宗师。为了继承、研究和发展陈式太极拳，作为他的徒弟，我有责任把他生前传授的拳理、拳法整理出来，献给广大的陈式太极拳爱好者。同时藉此表达对老师的怀念。

# 《陈式太极拳体用图解》

## 编辑推荐

《陈式太极拳体用图解》为了帮助广大读者更深入钻研和体悟此拳的真谛，马虹先生还编著出版了《陈氏太极拳技击法》（拳法）、《陈氏太极拳拳理阐微》（拳理）、《陈氏太极拳拳照图谱》（拳照）、《陈氏太极拳及其技击法》教学录像带三部、VCD光碟10集等系列教材，作为此书的补充学习资料供广大读者参考。

# 《陈式太极拳体用图解》

## 精彩短评

- 1、已经帮朋友买了好几本了，很不错的说
- 2、一位很喜欢的太极拳大师
- 3、当辅助书翻翻还是可以的。
- 4、我收到的书是泛黄的，且里面的序论好多重复！有点伤心拿到这样的书，虽说是打折买的，但看着泛黄的书面，感觉就不爽了。我也不能追究什么，反正已经付了钱的。悲唉
- 5、价格便宜，书也好
- 6、这本书很实用，适合大家
- 7、送到手里的书，损坏严重，调换又劳神费时，一共四册，两册损坏，郁闷！
- 8、马老师的书，写得挺细致。他的贡献在于能够还原陈照奎的部分课堂吧。
- 9、这本书很好,值得一看.特别是有一些太极基础的读者看.
- 10、看不懂啊 看不懂
- 11、原已在网上下载了这本书的,但用电脑看总不如看书方便,便买了
- 12、练陈式太极必看
- 13、男女老少，全面健身，强身健体
- 14、显示7月24日发货，为什么现在还没收到呢？
- 15、对比了好多本书终于确定这根本，因为这本书对动作的规范是最详尽的，不是三言两语花架子。
- 16、在学习马虹老师的陈式太极拳，这本书很有针对性
- 17、陈氏太极，强身健体，孜孜不倦，厚积薄发
- 18、精简，内容覆盖比较广，是学习陈氏一路拳值得收藏的
- 19、不错，值得!
- 20、这本书是陈照奎先生与马虹大师的合著，算是合著吧，马虹大师把陈宗师生前的教诲加以整理而成，从中也可以见到马虹大师自己的学习心得，陈式拳在诸式太极拳中最为难学，我自己这么认为啊。而这本书是陈式传统套路的集大成，详细到每一个动作，每一个动作环节，不能说浅显易懂，但的确精益求精，务求精确，到位，各方面，如意，气，形统统要求，我没见过这么详细的书。相信这与马虹大师的严谨，务实，与钻研精神是分不开的。这本书是学习陈式传统套路的不二书选，再配合马虹大师的VCD教学光盘，相信你会从中受益菲浅。特此评论，同时感谢马虹大师为我们提供了这本好书。
- 21、陈式太极拳体用图解很好 我正在学太极拳，看了此书后对学习很有帮助
- 22、理论非常详细
- 23、非常不错，收藏中
- 24、给别人买的,还不错
- 25、有兴趣的人可以试翻一下
- 26、图文并茂，结合教学视频更棒
- 27、正宗拳谱。
- 28、喜欢马虹
- 29、内容详细，不错，可惜没附光盘



# 《陈式太极拳体用图解》

## 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)