

<<陈式太极拳全书（上）>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳全书（上）>>

13位ISBN编号：9787500935049

10位ISBN编号：7500935048

出版时间：2009-6

出版单位：人民体育

作者：陈正雷

页数：435

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：<http://www.tushu007.com>

## <<陈式太极拳全书(上)>>

### 内容概要

《陈式太极拳全书(上)》是"陈式太极拳"的上册。

中华武术，源远流长，品种繁多。

太极拳这株武术百花园中的奇葩，以其技击和健身多方面的作用，深受人们的喜爱，成为世界上习练人数最多的一项运动。

陈式太极拳是各派太极拳的本源。

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、蹀躞跳跃、松活弹抖的特色，深受拳界青睐，享誉中外。

## &lt;&lt;陈式太极拳全书(上)&gt;&gt;

## 书籍目录

拳术大师太极一人——记陈式太极拳第九代传人陈发科继往开来一代宗师——记陈式太极拳第十代传人陈照丕鞠躬尽瘁弘扬太极——记陈式太极拳第十代传人陈照奎

第一章 太极拳概述 第一节 太极拳的源流、发展及演变 第二节 陈式太极拳门规戒律 第三节 陈式太极拳的特点 第四节 陈式太极拳的健身与技击作用 第五节 陈式太极拳对身体各部位的要求 第六节 陈式太极拳的练习步骤与方法 第七节 陈式太极拳的练功法则

第二章 陈式太极拳基本功能训练 第一节 关于图解的几点说明 第二节 陈式太极拳的手型和步型 第三节 陈式太极拳的基本动作及缠丝劲练习

第三章 陈式太极拳老架一路 第一节 陈式太极拳老架一路简介 第二节 陈式太极拳老架一路动作名称 第三节 陈式太极拳老架一路动作图解

第四章 陈式太极拳老架二路 第一节 陈式太极拳老架二路简介 第二节 陈式太极拳老架二路动作名称 第三节 陈式太极拳老架二路动作图解

第五章 陈式太极推手法 第一节 陈式太极推手概述 第二节 陈式太极五种推手法 第三节 陈式太极推手实用法举例

第六章 陈式太极单剑 第一节 陈式太极单剑简介 第二节 陈式太极单剑动作名称 第三节 陈式太极单剑动作图解

第七章 陈式太极单刀 第一节 陈式太极单刀简介 第二节 陈式太极单刀动作名称 第三节 陈式太极单刀动作图解

第八章 陈式太极枪 第一节 陈式太极枪简介 第二节 陈式太极枪动作名称 第三节 陈式太极枪动作图解

第九章 陈式春秋大刀 第一节 陈式春秋大刀简介 第二节 陈式春秋大刀动作名称 第三节 陈式春秋大刀动作图解

## &lt;&lt;陈式太极拳全书(上)&gt;&gt;

## 章节摘录

四、下肢部（腿部） 下肢是支撑身体的根基和劲力发动的根源。

拳论说：“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指。

”“有不得劲处，身便散乱，必至偏倚，其病必于腰腿求之。

”“步为周身之枢纽，灵与不灵在于步，活与不活在于步。

”都是讲腿步姿势动作的重要性。

## 1. 裆。

陈式太极拳对裆部的要求是要圆、要虚、要松、要活。

避免出现尖裆、塌裆和死裆。

拳论说：“肾囊两旁谓之裆，贵圆贵虚。

”又说：“裆内自有弹簧力，灵机一转鸟难飞。

”裆在套路运行和技击方面都起着重要作用。

## 圆裆。

就是两胯根与两膝盖要撑开、撑圆而又有相合之意。

每逢开步时，一腿实，一腿虚，虚腿脚尖里扣，小腿肚和大腿肌（即股内斜肌）才有内旋外转之意，再加上会阴处的虚虚上提，裆部就有圆、虚之感，就可避免尖裆（人字裆）的虚实不分。

松裆和活裆，就是胯节与臀部肌肉要放松，不能死顶住骨盆，虚实要灵活变换。

裆部的虚实变换，不像挂钟一样左右摆动，在左右变换时，走的是平行“ ”字，内外旋转；在前后变换时，走的是下弧线。

这样才能避免“死裆”不动，虚实不分，只见上肢活动的现象。

塌裆是臀部低于膝盖，膝关节有了死弯，步法不轻，犯了转关不灵的毛病。

裆部的会阴穴是任督二脉的起点，练拳时头顶的百会穴与裆部的会阴穴上下呼应，阴阳经气得到平稳，也有利于立身中正。

在运动过程中，腰与裆有密切关系，裆与胯、膝也要相互配合。

腰能松沉，胯能撑开，膝能里合，裆劲自能撑圆。

陈鑫在《创冻氏太极拳图说》中说：“下腰劲，尻微翻起，裆劲自然合住。

”又说：“尻骨，环跳蹶起来，里边腿根撑开，裆自开；两膝合住，裆自然圆。

”

## 2. 胯（髋）。

陈式太极拳对胯部的要求是：胯根要开，就是胯关节要松开。

拳论讲：“腰如车轴，气如车轮。

”腰部的左右旋转和腿部的虚实转换，是靠胯关节的松活来完成的。

如果两个胯关节不松活，死顶住骨盆，腰也难以起到车轴的作用。

“松胯”这一要求，一般是不太好掌握的。

因为胯部支撑着上半身的重量。

胯部放松，膝关节的负担就要加重：一般初练的人，腿部力量差，膝关节支持不了全身的重量，所以不敢松胯，形成膝盖前栽、鼓肚挺胸、身体后仰的不良姿势。

正确的要求是：保持躯干部的中正安舒，下蹲时，膝盖不能超过前脚尖，胯部和臀部像是后边有凳子坐着一样。

髋关节的放松，又必须与肩关节的放松上下结合，如果胯不松而肩硬向下垂，肋部和腹部肌肉受压，影响肋部、腹部肌肉的松弛下沉及膈肌的下降，气机升降功能就会不同程度地受到影响，就难以达到“腹内松静气腾然”的要求。

## 3. 膝。

膝是由关节和关节韧带等周围组织所组成，活动性能好，伸缩力强，是胫腓骨与股骨的结合部，它在太极拳运动中的地位是非常重要的。

因为太极拳是在屈膝松胯的基础上保持立身中正的。

在整套架式练习时，膝关节要始终保持一定的弯曲。

## <<陈式太极拳全书（上）>>

拳架身法的高低、步法的大水，都与膝关节有直接的关系。

从身法上讲，身法低，步幅大，膝关节承受负担就重。

在套路练习中，腿部支撑力的大小，全身的重量都是由膝关节的调节来完成的。

初学太极拳的人，应该先练高身法，待腿上有了支撑力，再逐渐降低身法。

这样由高到低，活动量由小到大，循序渐进，以免膝关节受伤。

同时还要注意膝关节的保护，练拳之后，关节及身体组织血液运行加速，关节局部有热感，这时皮窍开而腠理松，千万不可用冷水洗或风吹，以免风湿乘机入侵，引起关节皮肉的风湿痹症。

陈式太极拳在技击上对膝部也有一定的要求，双人推手，两腿相并，两膝互相粘化，可以外撇、里扣、膝打，既可迫使对方失势，也是护裆、护膝盖的方法。

《拳论》有“远用足踢，近便加膝”的说法。

.....

<<陈式太极拳全书（上）>>

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:<http://www.tushu007.com>