

<<陈式太极拳新手初上路>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳新手初上路>>

13位ISBN编号：9787534960437

10位ISBN编号：7534960436

出版时间：2013-5

出版时间：河南科学技术出版社

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>

<<陈式太极拳新手初上路>>

前言

太极拳是黄河与洛河交汇、冲击、浸润的结晶，在中原文化和中华智慧的映照下，中国武术因其深厚的文化内涵而步入更高的境界。

它以身体的韵律、姿态与神韵为语言讲述着中国古人对生命、对运动的理解，阐述着人体结构的自然规律和天人合一的哲理。

它又是我国传统文化精髓与武术文化完美结合的产物，是凝聚传统文化光彩夺目的明珠，是中国几千年灿烂文化的非物质文化遗产。

太极拳具有极高的艺术性和科学性，它精奥细致、理论深厚、动作优美，整个套路的编排皆符合太极阴阳之理。

要练好太极拳，一是要根据“练拳入门须口授”拜一位德高望重之师；二是要结合“久练为熟，久熟为巧，熟能生巧，巧能生精”的经验总结和老师的要领提示进行刻苦练习；三是要深悟太极之理、拳术之法，由招熟到懂劲，由懂劲入神明，这样才能领会太极拳的个中旨趣。

当前，在太极拳魅力的影响下，人们纷纷加入了练拳的行列。

但在师少生多的情况下，急需拳理简明、通俗易懂的练拳辅导书。

在此情况下，编者根据多年来的教学经验和习练体会，结合前辈们的练拳宝典精髓，在摸索和实践中，潜思苦索，编著了这部“陈式太极拳械习练精要”丛书，旨在对太极拳暨太极文化进行挖掘和探索，为太极拳技艺的交流提供一个科学的信息平台，为太极拳爱好者提供通俗易懂的科普读物。

本套丛书共包括五个方面的内容。

第一分册为《陈式太极拳新手初上路》，从最基本的基础动作到行拳走架、拆架、太极八法、缠丝等讲解，使初学者由浅入深、循序渐进地了解 and 掌握太极拳的手法、腿法和缠丝法，为学习拳架打下坚实的基础。

第二分册、第三分册分别为《陈式太极拳老架一路习练精要》、《陈式太极拳老架二路习练精要》。书中采用拆架、分式讲授的形式，力求使初学者弄清楚一招一式每个动作的来龙去脉，了解动作的基本要求，明白每个姿势的要领、角度和比较明显的重心变换。

第四分册为《陈式太极剑习练精要》。

在这本器械类书中，分别对陈式太极单剑、双剑的基本手法和用法，以及各招式动作变换进行了详细讲解。

第五分册为《陈式太极拳技击法习练精要》。

本书是前边各书精华的总结，是太极武术的精华。

它通过“粘、连、黏、随”的技击法纲要，诠释了“听、化、拿、发”的技击内涵，达到拳自心中出、手随意念生的技击神明。

该套丛书的最大特点，就是没有深奥的理论，采用了一图一意一讲的写作手法，以通俗易懂的说理、耐人寻味的语言、喜闻乐见的图文、活灵精湛的视频，力求使读者真切地感受到陈式太极拳（剑）的真正内涵和陈式太极拳（剑）技艺的魅力。

书的内容新颖，层次分明，书中采用文字引路、图片说明、视频助教的传授方法，达到一看即明、一读即通、一练即会的学习效果，让读者有亲临讲学现场之感。

在编著此书的过程中，陈照森、陈二虎二位恩师给予了2全方位的技术指导；龙腾对本书的插图和视频取材及编辑制作而不辞劳苦；各地的德高望重的太极拳老师、太极拳爱好者对本书的内容编排提出了诸多宝贵意见和建议；富香武院的全体师生给予了极大的支持和帮助；河南温县电视台、沁阳市电视台李姘、李永军领导，以及播音员祝冰、张睿、孙倩、苗芳为本书的配套视频讲解配音做出了应有的贡献。

在此，一并表示衷心的感谢。

由于作者拳术知识及写作能力有限，著作之中难免有不妥之处，敬请广大读者不吝赐教和谅解。

<<陈式太极拳新手初上路>>

内容概要

《陈式太极拳新手初上路》从初学入门着手，以图解为主，分别对太极拳的手法、步法、身法和缠丝劲等基本功作了详尽的描述，使初学者对太极拳产生感性认识和兴趣。

书中的内容新颖，层次分明，图文并茂，通俗易懂。

具有较强的实用性、操作性、阅读性。

该书适应于具有初中以上文化程度的人阅读，并可作为太极拳培训教材之用。

<<陈式太极拳新手初上路>>

作者简介

张富香，女，汉族，1967年出生于河南温县，陈式太极拳第十二代传人，国家一级裁判员、一级教练员、一级社会体育指导员，国际太极拳传播大使，中国太极拳优秀人才，中国武术协会会员，中国武术六段，中国武术段位指导员、考评员、武术技能管理员。

她曾任温县太极武术馆副馆长兼教练、陈家沟太极拳推广中心教练、陈家沟太极拳功夫学校教练，现任富香武院院长兼总教练。

她做事执着，酷爱太极。

利用太极拳发祥地的优势条件，在各位太极拳大师的精心指点和自身勤学苦练的基础上，她刻苦钻研太极拳理论，习练太极拳各路技艺，熟练掌握了太极拳的各种拳械套路，在太极拳的重大比赛中频频获奖，并多次担任河南省武术比赛和温县太极拳、剑、推手锦标赛的裁判工作，是太极拳之乡崛起的新一代巾帼新秀，被誉为“太极女杰”。

崔路明，女，汉族，大学本科学历，1989年出生于河南温县，自幼随母亲练拳，多次随团外出进行拳术交流，现为国家二级运动员，国家二级裁判员，一级教练员，中国武术协会会员，中国武术五段。

她曾在温县第十三届太极拳、剑推手锦标赛上，获女子陈式太极拳第一名，太极剑第一名；第四届国际焦作太极拳交流大赛女子青少年组陈式太极拳传统套路一等奖，太极短器械一等奖；2007年8月，获中国陈家沟太极拳邀请赛女子丙组传统陈式太极拳一等奖，太极剑一等奖，陈式太极拳规定套路第一名；2007年10月，获河南省青少年传统武术锦标赛女子青年组56式太极拳第二名；2011年8月，在中国焦作第六届国际太极拳年会上，任第四赛场裁判。

<<陈式太极拳新手初上路>>

书籍目录

第一章初识太极拳 第一节什么叫太极拳 第二节陈式太极拳的起源 第三节太极拳的流派与特点 第四节如何练好太极拳 第五节练拳注意事项 第二章练拳习理 第一节练拳常识 第二节盘架与正隅 第三节调息 第四节太极拳中的矛盾运动 第五节中正与五弓 第六节十大要领 第七节走架详解 第三章带你入门 第一节节节贯穿的基础 第二节身体的弹柔性训练 第三节手型、手法 第四节步型、步法 第五节腿法 第六节桩功 第七节眼法 第四章入门学拳 第一节太极拳的缠丝法 第二节上肢缠丝法 第三节下肢缠丝法 第四节太极八法 附录人体穴位图 参考文献

<<陈式太极拳新手初上路>>

章节摘录

版权页：插图：腰松，就是要使腰部松活，它与塌腰有着本质的不同。

松腰是腰部向外，要虚；塌腰则是腰部向下，要实。

松腰有着两层含义，一是腰部的人为放松。

大家知道，古人均是用布条作为腰带，那时的松腰，就是不要把腰带系得太紧，而是要松开，以免影响练拳时的内气运行。

而现在，许多人系的是皮带，这样对腰部的约束力大，所以要换上松紧带的裤子，这就是松腰的本意。

二是胯关节的放松，因为胯为腰根，胯松了，腰才能松。

胯松了，腰松了，气脉才能贯通，上体气不上浮，下肢稳当有力。

拳谚云：以拳为母，以养为主。

腰从生理上讲，就是肾。

《黄帝内经。

素问》上古天真论中说：“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。

”意思是说肾具有储存和封藏精气的作用。

精是构成人体的基本物质，也是维持生理活动的基本物质，所以重在养。

腰的放松实际上也是两肾的放松，肾松可使刚中之气圆转变化，虚灵自如，上可冲百会，下可通涌泉，手随神往，足从手运，圆转如神，全身经络、筋脉、骨节上随，这就是松腰养气。

四、虚实分明 通过对前面虚与实的学习，已了解了虚实的相对关系。

分清虚实，对练拳者而言，就是要分清哪些是虚，哪些是实，把虚实运用到实际的演练当中。

分清虚实，演练者要尽量做到隐蔽外形，心明神知。

在练拳中，要分清三种虚实关系。

一是重心虚实的转换调整，如两脚的虚实比例，根据自身条件和程度，初学者可四六开，逐步三七开、二八开，一定要注意的是，实腿也就是有重心的腿，是不能随意提转的，只有虚步的脚和腿才能扣、摆或随意提转。

二是内气发劲时的虚实互动，如在做屈、退、仰、起等“合”的动作时，应当吸气为虚，在做伸、进、俯、落等开的动作时应该呼气为实。

三是手足虚实的搭配。

如双腿承载身体重量时，上升手为虚，下降手为实；两手平行移动时，身向左转，左手为实，右手为虚；如果单腿支撑全身重量时，则对应上升手为实。

手上分出虚实的目的是为了定脚下虚实，达到周身协调。

根据太极拳的理论，每个动作都与虚实密不可分。

为了做好虚实的变换和调整，首先必须认清虚实的真正含义。

大家先来考虑一个最为简单的问题，就是不倒翁为什么不倒？

根据不倒翁的结构和原理分析，一是它只有一个重心，并且重心总是偏下；二是它上虚下实，形成下重上轻。

而练拳的是人，下边有两只脚，如何掌握不倒翁不倒的本事呢？

其法只有一种，就是两脚的虚实变换双手的配合，并要重心下移，左右脚在一虚一实的转换重心中，保持下盘稳固。

从上例可以说明，“实”时并不是全部劲力归于一处，“虚”时并不是没有一点劲力，而是各占相应的比例灵活转换罢了。

<<陈式太极拳新手初上路>>

编辑推荐

《陈式太极拳新手初上路》编辑推荐：一本不错的太极拳初学者的工具书，平实的语言让初学者一看就会。

最亲切的教学，最平实的语言，最易学的方法，最生动的拳照。

<<陈式太极拳新手初上路>>

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>