

<<陈鑫太极拳图解>>

图书基本信息

书名：<<陈鑫太极拳图解>>

13位ISBN编号：9787537739269

10位ISBN编号：7537739269

出版时间：2011-8

出版时间：山西科技

作者：陈东山

页数：212

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>

## <<陈鑫太极拳图解>>

### 内容概要

太极拳源于明末清初，为河南温县陈家沟陈王廷在祖传拳术的基础上，根据太极阴阳、五行八卦变化之理，及日月星辰天地旋转运行的规律所创编。

以阴阳变化之理打太极拳，旨在指导人体一开一合、一屈一伸。

动则生阳为开，静则生阴为合：屈者为阴，伸者为阳。

利用螺旋缠绕规律，产生力和化解力；充分利用圆的作用，调节人体阴阳平衡，阴阳互用，屈伸开合，使人体灵敏无比，故称其为“太极拳”。

## <<陈鑫太极拳图解>>

### 作者简介

陈东山，字泰峰，1945年出生于太极拳世家，陈氏十九世，太极拳十一代传承人。受家传绝学之熏陶，对其拳理、拳法及发展史有独到的见解；热心公益事业，致力于陈氏太极拳的发展与传播。1990年对太极拳发源地陈家沟的历史文化进行全方位的研究、抢救、挖掘和修复，先后发表正本清源论文10多篇。1998年为陈氏历代宗师修复墓碑、功德碑十六通，复制画像20余帧。2005年对陈鑫原著《陈氏太极攀图说》、《太极拳图画讲义》进行断句、点校出版发行。2008年在西安组织并举办纪念陈鑫诞辰160周年大型纪念活动，同时出版发行《陈氏太极拳小架发展与传承》画册。2010年与侄儿向武共同撰写《陈鑫太极拳法图解》，为太极拳爱好者研习其家传绝学提供方便。先后在西安、北京、北戴河等地义务传授家传绝学，受到武林同道的极高赞赏。

现任陕西省政协委员、焦作市太极攀研究会理事、温县太极拳研究发展中心顾问、陈鑫太极拳法研究推广中心顾问、尚武太极攀馆名誉馆长、西安陈氏太极拳辅导站名誉站长。

## <<陈鑫太极拳图解>>

### 书籍目录

陈氏太极拳的健身功效  
太极与太极拳简述  
陈氏太极拳门规戒律  
学拳须知  
太极拳说用  
太极拳之用法  
陈鑫太极拳理法十二字解  
学太极拳的要诀与步骤  
太极拳引蒙要诀  
太极拳基本动作与要领  
陈鑫太极拳法64势拳谱名称  
陈鑫太极拳法64势图像分解  
太极拳缠丝法  
一日混沌气象与太极拳引进落空示意图  
浅谈太极拳推手的练法与用法  
附录  
经典理论摘要  
陈王廷拳经总歌  
陈有本太极拳十大要论（注）  
陈仲牲、陈季牲用武要言  
太极拳十大要论（注）  
历代宗师简介  
陈王廷  
陈王廷碑文  
陈所乐  
陈汝信  
陈恂如、陈申如  
陈正如  
陈敬柏  
陈继夏  
陈秉旺与陈长兴  
陈耀兆  
陈公兆  
陈有本  
陈仲牲、陈季牲  
陈清平  
陈森、陈垚、陈森、陈焱  
陈鑫  
陈椿  
陈子明与陈玉琦  
陈省三与陈秉密  
陈登科与陈发科  
陈鸿烈与陈立清  
陈金鳌  
陈绍栋

<<陈鑫太极拳图解>>

严立相

陈克弟

陈克忠

陈氏太极拳小架发展与传承

陈东山与太极拳

陈向武履历

陈氏太极拳世系传递表

陈氏太极拳师承传递表

太极拳主要流派传递表

## <<陈鑫太极拳图解>>

### 章节摘录

版权页：插图：（二）小架与《陈氏太极拳图说》的关系练小架的十七世陈子明指出：“太极功夫以没圈为登峰造极，非一蹴可成，必须循序渐进，由大圈收到小圈，小圈收至没圈。

”就是说，没有大架行拳阶段，是达不到小架趋于无圈境界的。

大、小架功夫是互相联系、互相渗透，在一定条件下互相转化的。

而概括大、小架前后相继性拳理拳法体系的理论成果，就是陈鑫著的《太极拳图画讲义》一书。

序言中也讲过，陈鑫于1908年至1919年历时十二年寒窗写成理论巨著《太极拳图画讲义》，托人出版时，他人谎称书稿丢失，致使陈鑫不得不命陈椿元等五人依据其草稿等资料重新补遗整理出《陈氏太极拳图说》一书并于1933年出版，迫于形势压力，《太极拳图画讲义》于1935年亦辗转面世。

可见，《太极拳图画讲义》与《陈氏太极拳图说》是同一内容以相似形式表现出来的两部著作。

因《陈氏太极拳图说》不同于《太极拳图画讲义》以别的书中附录形式出现的，而是于1933年单独出版的，所以习惯将太极拳的理论著作以《陈氏太极拳图说》作为其最早代表。

明确了这些，有助于我们进一步理解《陈氏太极拳图说》与小架的关系，即《陈氏太极拳图说》是陈氏太极拳（包括大架和小架）的理论概括，也是整个太极拳的理论概括，更直观地说，是陈氏太极拳小架的直接理论概括。

<<陈鑫太极拳图解>>

编辑推荐

《陈鑫太极拳法图解》：感谢您对我们工作的支持，如有珍贵的古旧拳谱拳经拳书，如有传统的武术经典之作，如有宝贵的信息和线索，如有任何问题和建议.....欢迎您与我们联系。

<<陈鑫太极拳图解>>

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