

<<陈氏太极长拳108式>>

图书基本信息

书名：<<陈氏太极长拳108式>>

13位ISBN编号：9787564403997

10位ISBN编号：7564403993

出版时间：2010-6

出版单位：北京体育大学

作者：王振华

页数：176

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>

<<陈氏太极长拳108式>>

前言

王振华教授继2003年出版发行《陈式太极拳精选套路48式》之后，又将陈照奎老师所传《陈式太极长拳108式》公示于众，这是武术界的一大喜事，可喜可贺。

1963年，顾留馨、沈家桢曾在他们编著的《陈式太极拳》简介中提到过“108式太极长拳”，然而多少年来鲜为人知，习练陈式太极拳的有心之人，无不留意此事。

今天王振华教授将这套古朴大方、势势不重的套路展现给武术爱好者，这是对先师的报答，对世人的贡献，也是对中华优秀传统文化的继承和发扬。

振华出生在山东武术教育之家，聪明好学，5岁随父习武读书，积累了深厚的武术和文化功底。

1964年考入北京建工学院，求学期间从未间断对武术的追求。

除学习形意、八卦等拳术之外，又师从陈照奎老师学习陈氏太极拳，深得陈老师器重。

1969年，振华毕业后分配到国家建委，先后在磴口和海渤湾等地从事三线建设，工作之余向当地武术爱好者传授长拳、陈式太极拳及器械等。

1977年离开内蒙，先后到哈尔滨、江西、湖南等地进行施工建设，1985年调回家乡菏泽，在菏泽学院从事教育工作。

我于1961年在上海集训期间有幸认识了陈氏太极拳宗师陈照奎先生，那时先生受上海文化宫顾馨之邀传授陈氏太极拳。

我与先生隔壁居住，对先生的人品和拳艺极其佩服。

当时由于集训紧张没能向陈老师学习，很是遗憾。

可喜的是我在1977年全国武术运动会上结识了振华，那时他是器械裁判，我是宁夏武术队领队。

他在紧张的运动期间仍然每天练拳十遍，他娴熟的拳艺颇具陈照奎老师的风范，得到众多名家的赞赏。

今年7月振华应宁夏学生的邀请故地重游，毫无保留地将平生继承的功法和陈式太极长拳108式套路展示于众。

太极长拳如长江大河滔滔不绝之势，民族文化绚丽之貌，使在场的学者感叹不已。

我一生几十年从事武术专业教学工作，对振华几十年寒暑不辍的精神和为人坦诚、淡泊名利的品格非常敬佩。

能荣幸为他出书写序深感欣慰。

<<陈氏太极长拳108式>>

内容概要

太极拳是中华民族文化的奇葩，它以易为理，结合中医的经络学说，集导引、吐纳、武术于一体，脱而化之，推演阴阳开合之道。

而陈式太极长拳则是太极文化的另一灿烂内容。

初，中华武术绚丽多支，南拳北腿各呈芬芳。

陈氏先人遂集天下各派拳法，博采众长，择其精要，各取一二汇为“长拳”套路。

是拳，一百单八势，势势不重。

陈氏氏族以此强身体，卫乡里，报国家。

后，陈氏先哲集儒、道之大成，遂开太极之先。

终成阴阳开合，曲尽缠丝之妙。

陈氏氏族以太极拳名誉天下，不胫而走，传于四海内外。

太极拳博大精深之貌逐渐为人所识。

而“长拳”套路则为陈氏嫡传人所专精，各代传人以太极拳之规律不断地对它进行进一步的加工整理，既保其原貌，又与太极同体，一招一势都凝聚着陈氏先贤的智慧和心血。

后人不仅能在演练此拳的过程中体现古代的武术原貌，又能体味中华文化的妙趣，实是陈氏累代之功。

。

<<陈氏太极长拳108式>>

作者简介

王振华，男，山东省菏泽市人。

1944年出生于教育、武术世家。

5岁开始随家父习梅花拳，积累了深厚的武术功底，随后逐步学习了地方传统拳种。

1964年就读于北京建筑工业学院。

毕业后在国家建委建设公司安装工程处工作。

退休于菏泽学院。

现任山东省武术研究会会员、山东省体育科学学会生物运动力学学会会员、山东省气功研究会特约研究员、山东省菏泽市武术研究会总教练、菏泽市太极拳研究会副主席兼总教练。

在北京学习和工作期间习练陈照丕先生传承的陈氏太极拳，1967年随陈氏太极拳宗师陈照奎就学，几十年寒暑不易。

退休后，致力于太极文化的研究和传播。

多次参与国际武术太极拳交流活动，对运动员进行辅导工作。

2006年作为中国国家武术队队员在郑州国际武术节的比赛中获得陈氏太极拳、太极剑双冠军。

2007年应邀作为中国传统武术代表团团员出访日本。

<<陈氏太极长拳108式>>

书籍目录

概述 一、技术特点 二、学习方法 长拳图解 长拳歌诀 动作名称 分势图解 预备势
懒扎衣立势高强 丢下脚出步单阳 七星拳手足相顾 探马势太祖高传 当头炮势冲人怕 中
单鞭谁敢当先 跨虎势挪移发脚 拗步势手足活便 寿桃势如牌抵进 抛架子当头按下 孤身炮
打一个翻花舞袖 拗鸾肘 左右红拳 玉女穿梭倒骑龙 连珠炮打的是猛将雄兵 猿猴看果
谁敢偷，铁甲将军也要走 高四平 迎风跺子 小红拳火焰攒心 斩手炮，打一个凤鸾藏肘 窝里
炮，打一个井缆直入 直入势 庇身拳 转身吊打 指裆势 剪膝踢膝 金鸡独立 朝阳击鼓
护心拳 专降快腿 拈肘势逼退英雄 吓一声小擒拿休走 拿鹰捉兔硬开弓 下扎势闪惊巧取
倒扎势谁人敢攻 朝阳手 便身防腿 一条鞭打进不忙 悬脚势诱彼轻进 骑马势冲来敢当
一霎步往里就踩 下海降龙 上山伏虎 野马分鬃，张飞擂鼓 雁翅势穿庄一腿 劈来脚势 入
步连心 雀地龙按下 朝天磴立起 鸡子解胸附：拳论歌诀

<<陈氏太极长拳108式>>

章节摘录

插图：陈氏太极长拳如长江大河，滔滔不绝。

其拳势均是明代以前的古老拳势，源于当时南北各派拳家，择其精要，各取几手，势势不重。

演练时须以拳术古风，不可随意临摹舞蹈体操之风格。

如此方能调气血、平心志，达到修身养性，陶冶情操之功效。

功久，理趣自现，其乐无穷。

一、技术特点陈氏太极长拳源于古代武术，又佐以陈氏太极拳的理法，其总的技术特点与陈氏太极拳一、二路相仿，但又不失其它长拳的韵味。

演练陈氏太极长拳时，首先要遵循陈氏太极拳的要领：“立身中正”、“快慢相间”、“刚柔相济”等特点。

运动时须心静体松，纯以意思运行，以丹田的旋转开合带动四肢的运动。

开则气达四梢，合则气归丹田。

气出、气入做到四肢螺旋缠绵，即陈氏太极拳的缠丝运动。

气出为开，气入为合，开合互变，滔滔不绝。

陈氏太极长拳与陈氏太极拳的一路相比，太极长拳大开大合比较明显，大幅度的身腰折叠运化比较多，双手的缠丝运化，多以大圈为主。

因此，在运动时，内气的鼓荡感比较明显。

练习有时，周身内外融融，是陈氏太极长拳（也是陈氏太极拳）的独有特点。

由于陈氏太极长拳来源于武术的各家长拳，但其运动规律发生了根本的变化，所以陈氏太极长拳中的手型、步型、手法、步法、身法都与一般长拳中的相应的方法有了变化，只能说是形式上的类似。

陈氏太极长拳的基本方法如下：（一）手法.陈氏太极长拳运动以腰脊为主。

手为梢节，动作缠绕回环，意气随动作的开合往复于指端，表现为顺、逆缠丝运动。

<<陈氏太极长拳108式>>

后记

自我2003年出版《陈氏太极拳精选套路》以后，经常受到武术界朋友及爱好者的询问。他们很喜欢陈氏太极拳的理精法密，又喜欢我光碟中的演练风格，希望进一步看到我习练其他套路的风格特点，看到陈氏太极拳的博大精深之貌。

我从事舌耕几二十年，行业迥异，然日练不辍。

但鲁鱼亥豕，不免惭愧。

陈氏太极拳以身心演天地阴阳之大道，亦非旬日能讲述一二者！

唯将往年于陈师处所学陈氏长拳配影付印，以慰友人，以饗广大太极拳习练者，兼示陈氏传统非一览而无余也。

陈鑫有言：拳术之道，开合二字尽矣。

又曰：拳，缠法也，不明此即不明拳。

陈师教诲弟子首重丹田运转。

师太（陈师之母）亦说：咱家的拳不比他家有几手变几手那样，只是内劲运转，运转好就行，不好，啥也不是。

陈氏长拳古朴大方，外形虽简洁而内涵深邃，诚望学者勿视其简，而疏漏基本的素养。

须以陈式一、二路为基础，习练此拳。

勤而勉之，勿助勿忘，当得有成。

一握有闲，当述体会，不负先师之望，下对后学之人。

<<陈氏太极长拳108式>>

编辑推荐

《陈氏太极长拳108式》：拳经总歇,陈王延,纵放屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆依。

劈打推压得进步，搬擗横采也难敌。

钩棚逼揽人人晓，闪惊巧取有谁知？

佯输诈走谁云败？

引诱回冲致胜归。

，滚拴搭扫灵微妙，横直劈砍奇更奇。

截进遮拦穿心肘，迎风接步红炮捶；二换扫压挂面脚，左右边簪庄跟腿；截前压后无缝锁，声东击西要熟识。

上笼下提君须记，进攻退闪莫迟迟。

藏头盖面天下有，攒心跺肋世间稀。

教师不识此中理，难将武艺论高低。

<<陈氏太极长拳108式>>

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>