

陈式太极拳拳法拳理



[陈式太极拳拳法拳理_下载链接1](#)

著者:陈照奎

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:2000-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787810512220

本书包括两部分内容，上篇：陈式太极拳拳法；下编：陈式太极拳拳理。本书将陈式太极拳拳法和拳理两部分合在一起出版，完整地展示了传统陈式太极拳的全貌，是一部难得的权威之作。

作者介绍:

作者简介

马虹（1927—）原名郭毓，河北深州市人。陈式太极拳第11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，遂拜陈式太极拳第10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，于是倾注于全部心血刻苦实践，潜心钻研。先后三次北京、两下河南随师习拳，并三次延师至石家庄家中居住授艺，尽得

陈式太极拳拳理、拳法之妙谛。

马虹多次参加河北省和全国太极拳比赛、邀请赛，取得了优异成绩。在全国性武术学术会议和武术刊物、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、新西兰等国家传授，直接传授学员达五千多人。1982年倡导成立了“陈式太极拳研究会”，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《陈式太极拳体用全书》、《陈式太极拳技击法》、《陈式太极拳拳理阐微》等系列著作，录制了《陈式太极拳教学片》。

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全国当代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。

目录: 上编 陈式太极拳拳法

序一	
序二	
陈式太极拳的健身性、技击性和艺术性（代前言）	
第一章 陈式太极拳第一路	
第二章 陈式太极拳第二路（炮锤）	
下编 陈式太极拳拳理	
清能早达（代前言）	
走向21世纪的健康之路	
中国传统文化与太极拳	
太极拳基础功夫论	
太极图——太极拳的秘诀	
陈式太极拳的周身规矩	
圆——太极拳的态和势	
.....	
• • • • •	(收起)

[陈式太极拳拳法拳理_ 下载链接1](#)

标签

太极拳

武术

技击

马虹

好玩兒

健身

110

评论

[陈式太极拳拳法拳理_ 下载链接1](#)

书评

[陈式太极拳拳法拳理_ 下载链接1](#)