

# 朱天才解读太极拳

[朱天才解读太极拳 下载链接1](#)

著者:朱天才著

出版者:中原农民

出版时间:2009-10

装帧:

isbn:9787807390152

朱天才演练的陈氏太极拳，其动作刚柔相济、快慢相间，蓄发相变、圆活自然，时而似风响雷动，阵阵狂飙；时而如潺潺流水，绵绵不绝，给人以强烈的震撼和美的享受。

作者介绍:

朱天才，河南省温县陈家沟人，陈家沟陈氏第十九代外孙，陈氏太极拳第十九代传人，陈家沟太极拳“四大金刚”之一。系国家高级武术教练、国家武术一级裁判、河南省焦作市优秀科技人才、“朱天才国际太极院”院长。曾任四届温县政协副主席、两届焦作市人大常委会常务委员。2007年6月被中华人民共和国文化部命名为首批“国家级非物质文化遗产项目太极拳（陈氏太极拳）的代表性传承人”。

朱天才先生拳艺精湛，文武兼备。为推广和弘扬太极拳，多年来不辞劳苦奔走于世界各地，培养国内外弟子数以万计，被誉为“国际太极拳教练”、“新加坡陈氏太极拳开山人”、“赴韩国传授陈氏太极拳第一人”，并被三十多个国家和地区的武术协会、武馆及高等院校聘为顾问或教授，对中外文化的交流起到了积极的推动作用。

目录:第一章 陈氏太极拳简史 一、太极拳的起源 二、陈氏太极拳的发展

三、陈氏太极拳的衍变 附一 陈氏太极拳主要传承图 附二

陈氏太极拳学拳戒律及须知 第二章 陈氏太极拳十解 一、什么是太极，为什么叫太极拳

二、为什么练太极拳对身体有好处 三、练陈氏太极拳时动作慢些好还是快些好

四、练陈氏太极拳时用气还是不用气 五、什么是陈氏太极拳的“刚柔”

六、练陈氏太极拳先由“刚”着手还是先由“柔”着手

七、练陈氏太极拳为什么要练发劲

八、有人认为陈氏太极拳的大架、中架、小架是根本不同的，这对吗

九、怎样教太极拳 十、怎样练太极拳 附 朱天才做客太极网谈拳精粹实录 第三章

陈氏太极拳的特点和技击用法 一、陈氏太极拳对姿势的要求

二、陈氏太极拳的基本特点 三、陈氏太极拳的技击用法 第四章 陈氏太极拳的养生之道

一、陈氏太极拳对人体的作用 二、陈氏太极拳养生的三大要素

三、陈氏太极拳养生十六字诀第五章 陈氏太极拳套路辨析 一、概述  
三、陈氏太极拳老架一路七十二势 三、陈氏太极拳老架二路三十六势  
四、陈氏太极拳小架七十二势 五、陈氏太极拳新架一路八十三势  
六、陈氏太极拳新架二路七十二势 七、总解第六章 陈氏太极拳推手（描手）  
一、陈氏太极拳五种推手法 二、陈氏太极拳的擒拿推手 三、陈氏太极拳推手八字诀  
四、陈氏太极拳推手五层功夫的技击表现 附一陈氏太极拳描手十六目 附二  
陈氏太极拳描手三十六病 附三 打手歌二首 附四 推手歌诀二首 第七章  
陈氏太极拳“散手四十二发劲” 一、陈氏太极拳“散手四十二发劲”的形成  
二、陈氏太极拳“散手四十二发劲” 动作名称及图解第八章 陈氏太极拳九论  
一、陈氏太极拳的“内功” 二、陈氏太极拳的呼吸与“气”  
三、陈氏太极拳的“虚实”、“开合” 四、陈氏太极拳的“三节一弓”  
五、陈氏太极拳的“泛臀” 六、陈氏太极拳的“不丢不顶”  
七、陈氏太极拳的“缠丝”与“抽丝” 八、“莫比乌斯怪圈”理论与太极拳的关系  
九、用“公转”与“自转”来阐述太极拳第九章 陈氏太极传友谊  
一、太极拳——两岸交流的桥梁 二、“星洲”传拳记第十章 陈氏太极拳理论集锦  
一、拳经总歌 二、太极拳十大要论 三、用武要言 四、太极拳缠丝精论  
五、太极拳缠丝法诗四首 六、太极拳体用 七、打穴歌 八、杀手歌  
九、太极刚柔四言俚语 十、太极拳权谱 十一、太极拳经谱附录一  
“四大金刚”之名的由来附录二  
天下太极是一家——陈氏太极拳第十九代传人朱天才先生专访附录三  
轻灵平稳似流水附录四 陈氏太极拳朱天才师承直系传递图附录五  
朱天才书法作品选附录六 朱天才太极拳活动大事记  
· · · · · (收起)

[朱天才解读太极拳](#) [下载链接1](#)

## 标签

太极拳

陈氏

武术

10

1

## 评论

纪念性质的书。里面一个练功要点值得关注：注重腰腿力量练习，从下往上练。

-----  
20130323，看到大师拿了签名版：）希望能做到快而不乱，慢而不散。

[朱天才解读太极拳 下载链接1](#)

书评

[朱天才解读太极拳 下载链接1](#)