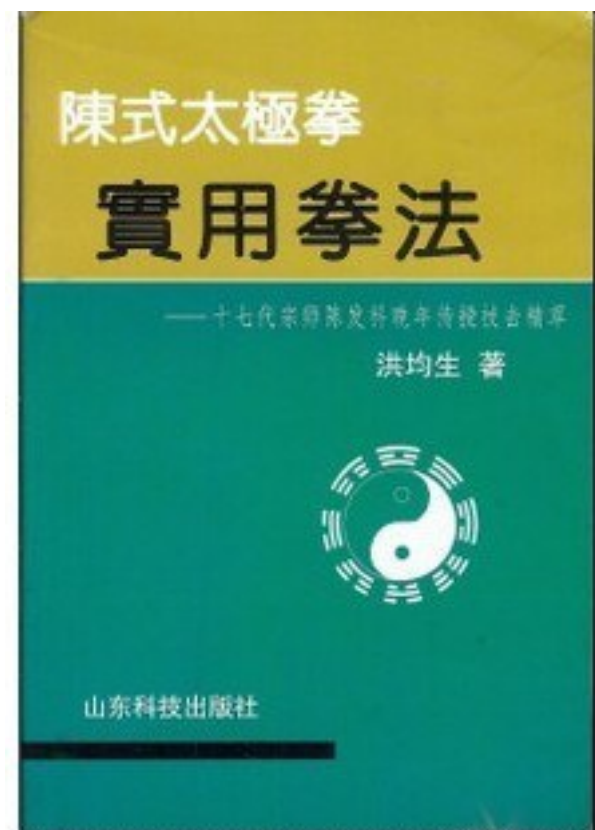


陈式太极拳实用拳法



[陈式太极拳实用拳法_下载链接1](#)

著者:洪均生

出版者:山东科技出版社

出版时间:1989-11

装帧:平装

isbn:9787533106409

洪均生先生（1907—1996），晚号八八老人，河南禹县人，陈式太极拳第十七代宗师陈发科先生入室弟子，从学十五载（1930—1944），朝夕相随，深得真传。后困于家计，寓济南谋生，虽离师而居，然谨记师训，研练拳技精益求精；默识揣摩，每有所得。

1956年春，洪均生先生自济再度赴京，从师进一步探求陈式太极拳技法，蒙师从推手

到散手——指点，反复试验每一招法，精微巧妙，尽得要旨。

洪均生先生常说：“陈式太极拳没有一个动作是空的，都是有用的。”确非虚语。他常与各拳种来济交流访艺者交手验证太极拳技法，体会陈式太极拳“理精法密”之真义。

洪均生先生征得陈发科先生允许，将他所讲解的各种招法融汇于原来所学套路中，期冀为学者开辟一条走向掌握太极拳技法微妙的捷径，从1956年后以此套拳法传于济南学生。通过实践，效果卓然。是以逐渐扩展到南北各地，日本、美国、东南亚友人亦陆续来学。如“日本太极拳协会”主任指导中野春美女士、副主任高谷宽先生，以及石岛清光、曾我忠弘、森田育利、安东尼、古贺荣子等皆多次登门求学，并回国后广泛传播。日本武林尊称洪均生先生为“太极巨星”，成立了“洪均生太极拳研究会”，专门研究他所传授的拳理拳法。

洪均生先生颖悟过人，博览强记，工书法，通音律，善诗词，文武兼优，以深渊的学识和武学修养，用历史唯物主义观点方法研究陈式太极拳理法。他结合生产劳动习惯动作，就近取譬，使学者易于领悟；又常现身说法，亲于学者试验，使学者如步入一座取之不竭的宝库之中，越学越明，越学越深，越学越爱，有欲罢不能之感。确是一位难得的明师。

说到他写书，确实不易。第一稿未半，正逢1961年自然灾害，他患了偏瘫之疾，生活极其艰难，几乎无法支持。幸受著名学者刘子衡先生支持鼓励，才决心克服困难，勉力续写。后虽病愈，然三次易稿都是在多年居住的几平方米一间阴暗潮湿的棚屋里趴在床上完成的。直到1988年方才定稿，名曰《陈式太极拳实用拳法》。

作者介绍:

目录: 目录

陈式太极拳实用拳法概论

陈氏太极拳实用拳法一路详释

陈氏太极拳实用拳法二路(炮捶)详释

陈氏太极拳实用拳法式名考释、动作、着法要领说明

陈发科怎样教拳及推手

陈氏太极拳之推手

陈氏太极拳基本规律——缠法问答

陈氏太极拳基本规律——明三节

陈氏太极拳的步型

陈式太极拳实用拳法三字经

陈式太极拳品并序

王宗岳《太极拳论》臆解

• • • • •

(收起)

[陈式太极拳实用拳法_下载链接1](#)

标签

陈氏太极拳实用拳法

太极拳

武术

太极拳拳法

太极

修行

我想读这本书，哪位朋友知道哪里有卖的，请告知一下。谢谢

国术

评论

难得在于实实在在，不涉玄理不做作

可惜没练过太极无法深刻理解

学习太极拳的经典！

嗯，买到了修订本，还找陈中华签名了

机缘巧合，竟然在旧书摊上发现这本朴实无华的大作！
作为连比划也不会的外行，我认为这是所有我见过的太极拳方面最好的书。因此给予史无前例的五星评价。

经典不需要也不可能被多少人理解

天下无双

[陈式太极拳实用拳法_下载链接1](#)

书评

机缘巧合，竟然在旧书摊上发现这本朴实无华的大作！
作为连比划也不会的外行，我认为这是所有我见过的太极拳方面最好的书。因此给予史无前例的五星评价。其解释之透彻，论述之严谨，内容之全面，实无出其右。

[陈式太极拳实用拳法_下载链接1](#)