

太极拳教材淘宝专卖  
<http://shop34346645.taobao.com/>

QQ 714888780

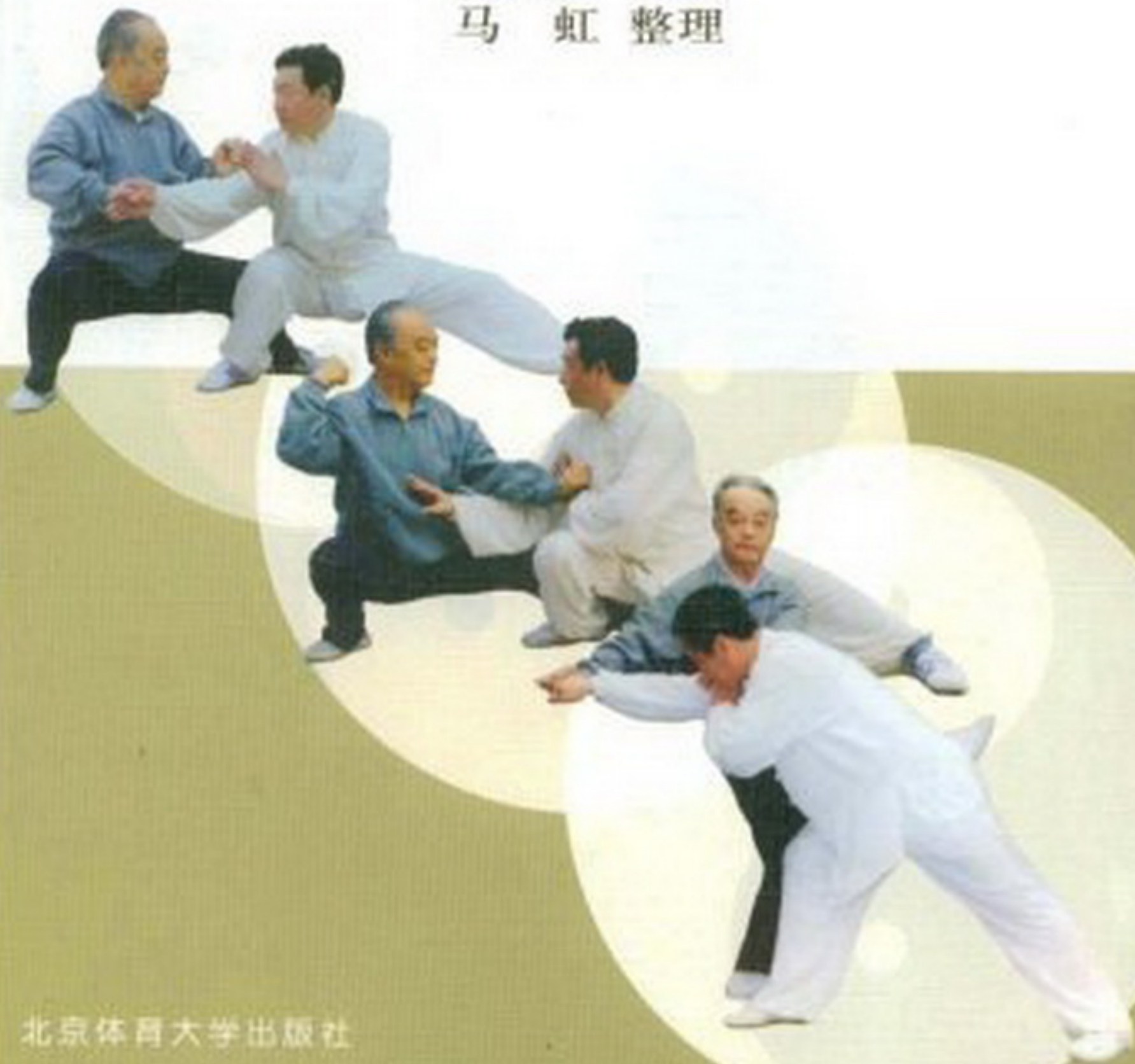
超低价位 全国300个城市货到付款



# 陈式太极拳劲道释秘

## ——拆拳讲劲

陈照奎 秘传  
马 虹 整理



北京体育大学出版社

由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。

——王宗岳

学太极拳，着着(招招)当细心揣摩。一着(招)不揣摩，则此势机制、情理终于茫昧。

——陈 鑫

太极拳的本质是武术，武术的上层功夫在于剖析招法，体悟劲道。

——陈照奎

要学好这套拳，就必须从难、从严、过细地下功夫。

——陈照奎

## 马虹简介

马虹(1927-),原名郭毓堃,河北深州市前磨头镇人。陈式太极拳第十一代传人。大学毕业后,长期从事教育、写作和编辑工作,积劳成疾,遂拜陈氏第十八世、太极拳第十代宗师陈照奎为师学习陈式太极拳。几年后身体健康,拳技大进,从而认识到太极拳的健身、防身作用和时代价值,于是倾注全部心血刻苦实践、潜心钻研。先后三赴北京、两下河南随师习拳,并3次请师到石家庄家中居住授艺,由于他尊师敬业,取得恩师的信任和厚爱,从而尽得陈氏家传太极拳拳理、拳法之奥秘。

马虹多次参加河北省和全国太极拳比赛、邀请赛,均取得优异成绩。同时,长期从事太极拳的学术研究和传播工作。在全国性武术学术会议和海内外武术刊物上,曾先后发表了《陈氏太极拳的健身性、技击性和艺术性》、《陈氏秘传太极拳内功》、《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》、《太极拳的文化内涵和时代价值》等50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、四川、北京、陕西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、韩国等国家讲学、传拳。并先后接待22个国家来华学拳的学员。直接传授学员万余人。并应邀先后在北京大学、南开大学、西北工大等高等学府作了多次有关太极拳的学术报告。并被北京大学聘为高级讲席。1982年他倡导成立了“陈氏太极拳研究会”,还创办了《陈氏太极拳研究》刊物。根据其师陈照奎授拳时的记录整理出版了《陈式太极拳体用图解》、《陈式太极拳技击法》、《陈式太极拳拳理阐微》、《陈式太极拳劲道释秘》、《陈式太极拳拳照图谱》、《函授通讯》等系列著作,录制了5部《陈式太极拳及其技击法系列教学片》及22集VCD光碟。为普及和发展陈式太极拳,做出了重大贡献。

马虹曾任河北省石家庄市武术协会副主席、石家庄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、中国民间武术家联谊会副会长。1994年被国际太极拳年会评审委员会评为中国当代13名太极拳太师之一。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。

——引自《中国百科专家人物传》(中国人事出版社)

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>