



**视频欣赏**

河南电视台爱心故事  
陈斌单刀双刀表演  
崛起的云南曲靖分馆  
奥运会开幕式太极拳表演  
新浪网专访陈正雷大师

**热点国内动态**

- 陈氏太极拳再放异彩
- 公司新举措带来拳馆新气象
- 五一黄金周陈氏太极拳培训班
- 嫡宗传人陈斌太极拳理论讲座
- 嫡宗传人陈斌单剑精品班圆满

**热点国际动态**

- 2009国际武术邀请赛收官河南大学选手获...
- 联合国教科文组织官员考察少林功夫
- 西班牙瓦伦西亚大学孔子学院办太极拳书法培...

**历史人物**

太极拳发源地认定陈家沟  
太极圣地陈家沟  
陈发科与陈氏太极拳  
我的父亲陈照丕  
陈王廷与太极拳(图)

**太极理论**

**为太极拳的发展进一言**

作者: 张东武 信息来源: 陈正雷太极拳网 2007-1-24 3:27:47



太极拳是意念、呼吸、动作三者密切结合的内外兼修的内功拳。坚持演练，其健身功效显著，这已成为广大太极拳爱好者的共识。但也应当看到，当前推广太极拳活动中确实存在着重健身、轻技击的现象，一些竞赛活动也多是拳械套路表演赛，以致人们从直观角度看，感到太极拳不如外家拳的动作刺激，甚至怀疑太极拳的技击功能。太极拳要继续发展，让人们真正认识其自身价值。必须从三个方面出发：其一，在推广与普及太极拳活动中，应针对不同的群体和对象，来加强技艺锻炼。到老年才初学太极拳者，多要从健身要求出发，应注重套路演练，不必强求推手。技艺要求应着重一招一式的准确程度，注重动作由丹田之气达于四肢，节节贯穿使内气与外形统一，达到健身防病与修心养性、陶冶情操的作用。对一般成年人尤其是少壮太极拳演练者，除严格训练太极拳套路外，应着重于技击方面的训练，从而提高其实战水平，促进太极拳运动水平的提高。

其二，技击锻炼，要系统化、严要求。太极拳功法深奥，要练入化境，决非一朝一夕之功，“师父领进门，修行在个人”。首先要有名师指点、有组织的太极拳培训活动，要严格选拔教练，要求他们不但要有精湛的技艺，还必须要有诲人不倦的精神和为人师表的正派品德。“功夫在于苦练，技巧在于深思”，学者要能吃苦，下功夫，又要肯动脑筋，多钻研。在推手实践、实战时不能只求“点到为止”必须做到在保证自己重心平衡的情况下破坏对方的重心，从而达到将对方摔倒或发出的技击效果。太极拳的精湛技艺，正是在太极拳历代名师的不断实践中积累下来的宝贵财富。

其三，创造提高太极拳技击水平的环境和条件，促进太极拳技击活动的交流和提高。太极拳技击水平的递减是随着现代化武器的发展和技击实际需要的减弱所致。因此，必须注重创造提高技击活动的条件，要多搞一些不同层次的推手竞技交流、观摩活动，有了竞争才会有发展；另外各地要成立推手专业队，进行科学、系统的正规训练，来提高推手运动员的整体水平；再者，太极推手的规则要全面放开，不必顾虑太多。太极推手运动是最具有中国特色的体育对抗项目，我们应该将它继承发展，并使其走向世界。

**太极感悟**

- 初学太极拳应克服五大病
- 陈式太极拳“松与拥”
- 学练太极拳的体会
- 练传统太极拳 修炼“松功”
- 浅谈张东武老师授课心得

**太极养生**

- 美国锻炼指南建议成人每周至...
- 太极拳助老外腰推间盘突出康
- 打太极拳可缓解膝盖盖关节炎疼
- 练太极拳能治疗失眠
- 冬春之交 健身计划

**太极理论**

- 向陈氏太极拳习练者进一言
- 太极拳原理
- 初练陈式太极拳者如何化去身
- 太极拳缠丝精论
- 陈式太极拳内功技击法四步功

友情链接

香港陈正雷武术学院 实用太极 中华太极社区网 www.hftaiji.com 动感网络 PowerEasy 广州太极网 中国太极拳网 China Taijiquan 陈正雷太极拳网 台州分馆

.....河南陈正雷太极文化有限公司 [版权所有].....

联系我们 || 太极商城 || 太极像册 || 太极论坛

电话: 0371-63219626 63219625 65925360 传真: 0371-63219626 邮编: 450003

地址: 河南省郑州市文化路112号文化嘉园七楼 金水路8号金源大厦三楼 e-mail: czltj#163.com