



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
新民网专访陈正雷大师

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...
- 首届世界武道运动会2010年9月在北京举...
- 世界青少年武术锦标赛为娃娃选手提供交流平...

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

谈谈如何练好太极拳（陈正雷）

作者：陈正雷 信息来源： 2006-11-23 3:21:30

近几年来，本人常在国内外传播太极拳，“如何练好太极拳”是中外学生提及最多的问题。现简单归纳几点个人见解。

明确认识

练太极拳和做其它事一样，首先要明确认识。对太极拳有一个全方位的了解，是练好太极拳的先决条件。很难想象，不清楚什么是太极拳的人能练好太极拳。太极拳是河南温县陈家沟陈氏九世祖陈王廷在家传拳术的基础上，揉入了其它拳术精华，结合了古代导引术和吐纳术，吸取了《易经》阴阳学说和中医经络学说的一种内外俱修的拳术。拳架的编排和设计既符合人体生理规律，又符合自然运行规律，充分体现了太极拳“以柔克刚”、“以静驭动”、“以慢制快”、“以简驭繁”、“以静驭动”、“以柔克刚”、“以静驭动”、“以慢制快”、“以简驭繁”的特点。

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 修练“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...
- 太极拳助老外腰间盘突出康
- 打太极拳可缓解膝盖关节炎疼
- 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 合肥太极网 动力网络 PowerEasy 广州太极网 中国太极网 ChinaTaiquanet.com 陈正雷太极拳台州分馆

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: czlztj#163.com