



太极首页 太极文化 陈正雷老师 武林动态 太极商城 太极论坛 太极相册 太极名家 太极宝典 太极聊天室 联系我们

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

久练太极话松沉

作者： 信息来源： 2006-10-28 3:58:57

太极拳是人类防病健身、益寿延年、搏击防身的法宝，被西方人称为中国的第“五大发明”。目前世界各国练习太极拳的不计其数，而且逐年增多，但如何进入这人见人爱、深奥莫测、终身追求的太极“殿堂”呢？

太极拳源远流长，已有几百年的历史了，发展至今已形成五大流派。虽然各门派的特点各不相同，但拳理其实都一样。许多太极名家的著作中都提到在“虚领顶劲、沉肩垂肘、中正安舒、含胸拔背、直腰、落胯、圆裆、尾闾中正、气沉丹田、节节贯穿、螺旋缠丝”等理念，学生很是遵循，但通过十几年太极拳的习练和探索对“松沉”情有独钟，想借太极杂志一

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

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: czl1j#163.com