



中文版 English

太极首页 太极文化 陈正雷大师 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

国内动态 国际动态

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

太极理论

融入人生 追求和谐

作者：张喜群 信息来源：陈正雷太极网 2007-4-23 10:11:20

融入人生 追求和谐  
——把太极拳作为一种生活方式

中国传统太极拳是中华民族优秀的文化遗产，自陈家沟陈氏第十四世开始向社会传播。在短短一百五十余年内，太极拳从一个小村庄——陈家沟开始，逐渐盛行中国、传遍世界。目前，以陈正雷大师为代表的各派太极拳传人，正在为传播民族文化鞠躬尽瘁，忙碌于全球各地。

资料显示：世界上现已有150多个国家和地区、约1亿人练习太极拳，太极拳有望成为“世界第一大运动”。

太极拳蕴含着中国传统哲学中的养生思想、伦理观念，注重内外兼修，融健身与修性于一体，有人称其为“哲拳”，正是当今太极拳热的原因之一。

人们练习太极拳首先是作为一种追求健身的手段，长期锻炼还可以把它作为一种生活方式。练拳时，无论时间长短都要认真，要养成一个好的规范习惯。把太极拳中有益于身心健康的规范习惯，及“清静用意”、“立身中正”、“不偏不倚”、“动静开合”、“刚柔相济”等拳理拳论，融入现实生活中去，让太极拳的理论作为一种健康习惯固化下来，由外形动作过渡到思维意识，慢慢太极拳就成为了一种生活方式。这样，每天就会在不知不觉中自然受益。通过这个由自觉到自然的转变过程，太极拳给你带来的不仅仅是健身一个层面的效果，还能提高道德情操，武学修养，会融入你的人生当中。

太极拳的生活方式是一种放松的方式，就是随时消除不必要的紧张。诸如：肌肉、心理乃至一些社会因素造成的环境压力与紧张。那时候不是时时故意地调节，而是形成自动调节系统，消除紧张的全自动系统，把放松的状态和调节的过程用最自然的过程实现。这就是所谓的“道法自然”。

练习太极拳的意境要求天人合一，人与大自然融为一体。由自身肢体锻炼达到手、眼、身、法、步的协调统一，逐步过渡到人与人之间的和谐、人与大自然之间的和谐，和谐社会，和谐人生，这是练太极拳的一种境界。

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...
- 太极拳助老外腰间盘突出康
- 打太极拳可缓解膝盖关节疼痛
- 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

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)

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

陈正雷太极拳社 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: czl1j#163.com