



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

- 陈氏太极拳助威旅游宣传
- 享受太极拳带来的悠然生活
- 关于弟子上传个人资料的通知
- 清明游金殿，弘扬太极拳
- 2009年“上海奥林匹克花...

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

练习太极拳之“三明”

作者：高东祥 信息来源：陈正雷太极网 2007-3-23 4:58:52

在“国际陈氏太极拳高级培训班”上，有幸和中国当代十大武术名师，陈式第十九世，太极拳第十一代传人陈正雷大师共度了一段美好的时光。耳听目染了大师的风采和谆谆教导，收获很大，如沐春风。很多练拳过程中的疑难问题在大师的启和自身的领悟下，迎刃而解。其实练拳很简单，就是有一个好的老师，有一个好的天赋，再有自己的勤奋苦练，一定能达到登堂入室之境界。

这次培训班上，陈正雷大师面对近二百名来自国内外的学员，讲述了练习太极拳要做到“三明”。

第一谓之“心明”：何谓“心明”？就是心里明白的阶段。不管初学者还是练习数年，数十年的太极拳练习者，都要做到“心明”，要明白太极拳的理论和她的运动规律及特点。明白自身练习中已经解决的矛盾和有待解决的问题。练习太极拳是一个解决矛盾和问题的过程。在练习过程中，初学者有初学者的矛盾和问题；练习数年或数十年者同样有他们自身的矛盾和问题。太极拳谓之“意气运动”，“终身运动”，就在于要想做到周身的协调一致，做到外形如抽丝，如行云流水。做到快慢相间，刚柔相济，如棉里裹铁，外柔内刚这些要求，必须经过长期不懈的练习。这就是太极拳的理，要通过老师的传教，通过看书学习，使心里明白这些道理。在明白之后，练习中就有了方向，有了目标。

第二谓之“体明”：“体明”就是身体要“明白”，心里想到的身体要做到，要把心里已经明白了的理论通过练习练到身上来，也就是“理论和实践相结合”。有很多学生和老师在练习和教学中都能看到别人的毛病，但或许自己也犯着同样的毛病，看到别人某些动作不到位，不顺随，自己却也不到位，不顺随，这就要加倍的苦练，就如常言说：“拳打万遍，神理自然”，“体明”阶段也是练习太极拳最艰苦，最漫长的阶段，少则三年，五年，多则十年，二十年，要达到“身体明白”，必须疏通经络，引动内气，周身相随，内外一致，形与气合，气与力合，如环无端，根基稳固，内气充实。

第三也就是谓之“神明”：神明是在心里明白了，并且身体能做得之后达到的一个更高的境界，练拳到此境界，功夫已经成熟，举手投足皆能阴阳平衡，内气已达皮肤肌毛之外。有诗赞云：“神穆穆，貌堂堂，气象混沦，虚灵具一心，万象藏五蕴，寂然不动若愚人，谁知道阴阳结合在此身。只要功夫纯，全凭一开一合，一笔横扫千人军。”

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

- 向陈氏太极拳练习者进一言
- 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 中国太极网 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: czlztj#163.com