

陈家沟国际太极院日常必修课

正宗陈氏 

太极拳

陈炳◎著

国家一级拳师

国家一级武术裁判

陈家沟太极拳协会会长

陈氏太极拳第十二代嫡宗传人

陈氏太极放松功

阐明太极拳的核心要领

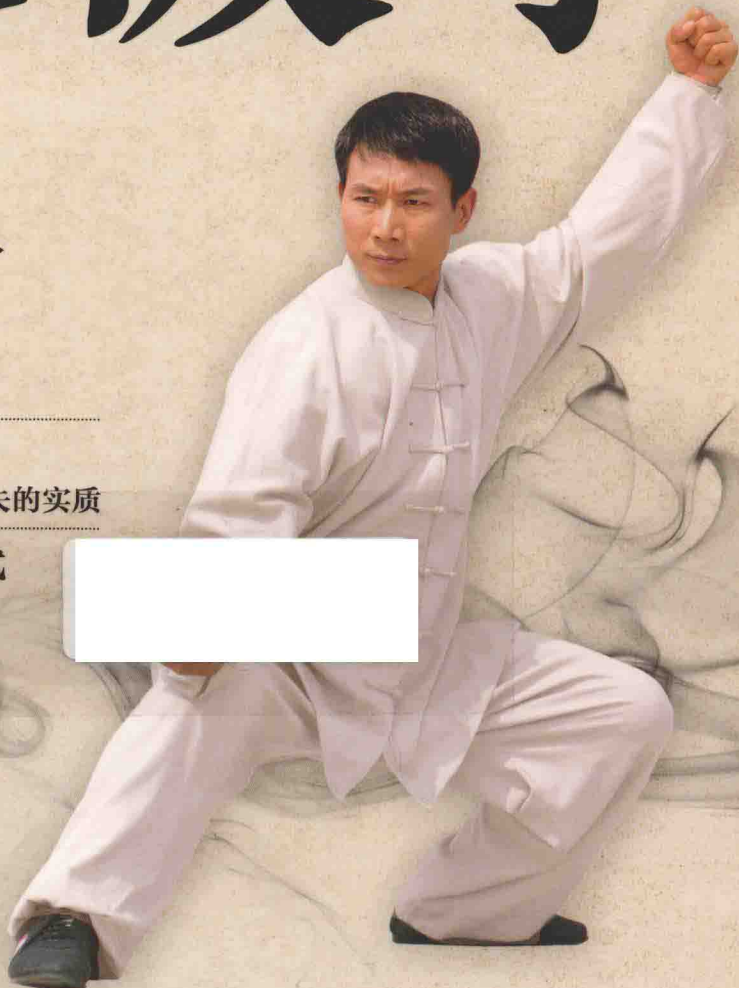
陈氏太极基本功

字字珠玑，直指太极功夫的实质

陈氏和谐太极十三式

太极拳的入门精华所在

随书赠送
高清DVD光盘
陈炳现场指导!



正宗陈氏 太极拳

陈炳◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

正宗陈氏太极拳 / 陈炳著. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.5
ISBN 978-7-5537-5749-0

I . ①正… II . ①陈… III . ①陈式太极拳 - 基本知识
IV . ① G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 297661 号

正宗陈氏太极拳

著 者 陈 炳
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 11
字 数 200 000
版 次 2016年5月第1版
印 次 2016年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-5749-0
定 价 36.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

Part 1

往事并不如烟： 不灭的太极拳传说

- ☞ 陈 卜：独闯县衙救贫女 / 016
- ☞ 陈王廷：引经据典编创太极拳 / 018
- ☞ 陈恂如：夜破匪帮智当先 / 020
- ☞ 陈公兆：耄耋老人斗“疯”牛 / 021
- ☞ 陈长兴：打破门规传艺杨露禅 / 022
- ☞ 陈发科：武德盛誉满京华 / 025
- ☞ 陈照旭：陈家沟的一代标杆性人物 / 029
- ☞ 陈照丕：暮年授徒，太极拳后继有人 / 030
- ☞ 太极拳：名扬四海，陈家沟再焕生机 / 033

Part 2

穿越时空， 太极拳向我们走来

- ☞ 太极拳的源流、发展及演变 / 036
- ☞ 走进陈家沟，了解陈氏太极 / 043
- ☞ 练拳须知：法无定法，拳无定拳 / 046
- ☞ 知其然，也要知其所以然 / 049

Part 3

陈氏太极放松功

——修炼者的必需品

☞ 陈氏太极放松功，让你变松、变柔、变健康 / 054

☞ 从头到脚的陈氏太极拳放松功 / 056

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 静心功 / 056 | 5. 侧体展臂 / 069 |
| 2. 放松头颈 / 059 | 6. 脊背松合 / 073 |
| 3. 肩胸伸展 / 062 | 7. 提踵下蹲 / 078 |
| 4. 躯干旋转 / 064 | 8. 提膝独立 / 080 |

Part 4

陈氏太极基本功

——基础不牢，学拳无效

☞ 学拳须知：太极拳基础入门初探 / 084

☞ 不可忽视的陈氏太极拳基础动作 / 086

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. 站桩 / 086 | 6. 青龙出水 / 104 |
| 2. 行步 / 088 | 7. 护心拳 / 106 |
| 3. 左右单手缠丝 / 092 | 8. 肩靠 / 109 |
| 4. 双手缠丝 / 096 | 9. 左右蹬脚 / 112 |
| 5. 掩手肱拳 / 100 | 10. 左右擦脚 / 116 |

Part 5

陈氏和谐太极十三式

——延年益寿，让生命活出质量

☞ 最适宜养生的陈氏和谐太极十三式 / 121

☞ 静心，养气，陈氏和谐太极十三式 / 122

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. 预备式 / 122 | 8. 左右擦脚 / 146 |
| 2. 揽扎衣 / 125 | 9. 右蹬一跟 / 151 |
| 3. 六封四闭 / 129 | 10. 披架子 / 154 |
| 4. 单鞭 / 132 | 11. 掩手肱拳 / 157 |
| 5. 云手 / 136 | 12. 金刚捣碓 / 161 |
| 6. 玉女穿梭 / 139 | 13. 收势 / 164 |
| 7. 白鹤亮翅 / 143 | |

附录 I 陈氏太极拳传承表

附录 II 陈氏和谐太极十三式整体演练示意图

正宗陈氏 太极拳

陈炳◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

正宗陈氏太极拳 / 陈炳著 . — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社 , 2016.5

ISBN 978-7-5537-5749-0

I . ①正… II . ①陈… III . ①陈式太极拳 - 基本知识
IV . ① G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 297661 号

正宗陈氏太极拳

著 者 陈 炳
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 11
字 数 200 000
版 次 2016年5月第1版
印 次 2016年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-5749-0
定 价 36.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

陈炳先生:

陈氏太极 名扬天下

美国俄亥俄州现代中文学校 敬赠
2005年6月5日

美国俄亥俄州现代中文学校
赠送陈炳先生匾额

全国体育竞赛奖励证书

兹发给竞赛成绩优异者，以资鼓励。

竞赛名称：全国武术锦标赛
运动员姓名：陈炳
运动成绩：男子70公斤级推手 第一名
时间地点：1998年10月5日-10日 哈尔滨

中华人民共和国国家体育运动委员会

1998年全国武术锦标赛
冠军奖励证书

聘书

聘请 陈炳 为复旦大学陈式太极
学协会名誉总教练兼终身顾问。

复旦大学陈式太极学协
2005年3月

复旦大学陈式太极拳协会
聘请陈炳先生为终身顾问

功 勞 牌

中國陳家滿陳炳老師應 邀前來
大韓民國釜山廣域市教授正統陳氏
太極拳併對
世界陳氏太極拳韓國分會的成立給
予大力支持
特此表示衷心感謝

世界陳氏太極拳韓國分會 全體會員

世界陈氏太极拳韩国分会
赠送陈炳先生功劳牌

感 謝 牌

陳氏太極拳 二十代傳人 陳炳 (진명)

貴下께서는 韓中文化交流의 一環으로
2001년 1월 3일부터 1월 18일까지 韓國의
많은 太極拳 愛好家들을 위하여 陳式太極拳
大韓民國總會에서 熱情的으로 太極拳講習會
를 이끌어 주신데 대하여 眞心으로 깊은
感謝를 드립니다.

西紀 2001年 1月 18日

陳式太極拳大韓民國總會 會長 徐明原

韩国陈式太极拳总会
赠送陈炳先生感谢牌

橙 書

陈炳

致 08 全国武术锦标赛

体育道德风尚奖



1998年全国武术锦标赛
体育道德风尚奖证书



American Chen Taiji Society

美國陳式太極拳聯會

Certificate of Appreciation

太極大師陳炳老師惠存：

寓
太 剛 于 柔
極 揚 威

美國陳式太極拳聯會敬贈

西元二零零五年春
美國舊金山
San Francisco, California
Spring, 2005

Anthony Waiyi Wong, President



美国陈式太极拳联合会
为陈炳先生题字



中国焦作（温县第六届）
国际太极拳年会

奖励证书

兹发给竞赛成绩优异者，以资鼓励。

竞赛名称：太极拳剑锦标赛

运动员姓名：陈炳

运动成绩：男子传统陈式56式太极拳第一名

竞赛地点：中国河南省焦作市体育中心



中国焦作（温县第六届）
国际太极拳年会证书

聘 书

兹敦聘 陈炳 先生为 同济大学博士后联谊会
陈氏太极拳顾问教练。

此聘

同济大学博士后管理办公室

2005年7月4日

同济大学博士后联谊会聘请陈炳先生为顾问教练



太极拳始祖——陈王廷



左起：
陈照旭、陈发科、陈豫侠



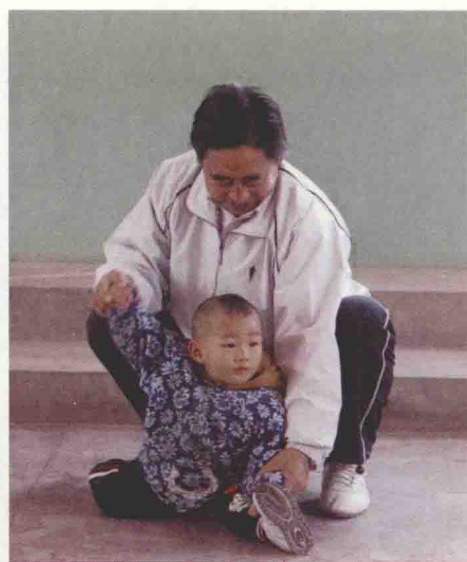
名门之秀：陈氏十九世掌门人陈小旺和他的子侄们在黄河滩的合影
左起：陈自强、陈自军、陈炳、陈小旺、陈军、陈迎军



陈炳在欧洲与太极拳爱好者交流，集体合影留念



飞跃青海湖



陈氏太极拳代代传承
图为陈小星大师教陈绍桐
(陈炳之子)练习太极拳

太极拳基础入门，从这里开始

目前世界上有一亿多人在练习太极拳。然而，不少人练习了一辈子，仍游离于太极拳的门外，为什么？没有“名师”的引路和指点是关键。

我与陈炳师傅相识多年，也经常去陈家沟向他请教。陈炳师傅出生于太极拳世家，是当年威震京城的太极宗师陈发科的曾孙、陈氏太极拳第十二代嫡宗传人，现任陈家沟国际太极院院长、陈家沟太极拳协会会长。

陈炳师傅自幼随叔父陈小旺、陈小星练习家传功夫，他天赋过人，加上勤学苦练，尽得陈氏太极拳的衣钵真传。陈炳师傅曾获得过三次全国武术太极拳锦标赛推手冠军、五次河南省太极拳和推手冠军、五次国际太极拳年太极拳和推手冠军，还曾荣获全国武术锦标赛体育道德风尚奖等。





陈炳师傅不仅有一身炉火纯青的太极拳功夫，而且还是陈家沟为数寥寥的、受过系统体育高等教育的新一代拳师，拥有渊博的学识。

早在 1999 年于上海读大学期间，陈炳师傅就在复旦大学发起并成立了太极拳协会，为陈氏太极拳在上海高校的发展奠定了基础。后来，他又创建了陈家沟第一家非营利性的太极拳网站，拉近了陈家沟与世界的距离。

自 1999 年以来，他先后受到日本、韩国、美国、法国、意大利、德国、奥地利、西班牙和瑞士等十几个国家的邀请，到国外讲学传艺，所到之处，人们无不为他高尚的德行、高超的技艺和深厚的功夫所折服。

2007 年陈炳师傅自筹资金，创办陈家沟国际太极院，并且在太极院成立太极基金会，扶助村里品学兼优的贫穷儿童，帮助村里的孤寡老人，

资助因病致残的困难家庭，甚至帮助派出所调解平息村民间的矛盾。

2008年汶川大地震时，陈炳师傅正在美国讲学；虽然他身在异乡，但心一直牵挂着灾区人民。他在美国的十多个城市巡回义演太极拳四十多场，为灾区募集善款十万元。回国后他第一时间赶到灾区，捐款捐物之后，又领养了一名灾区孤儿。我曾经将此事讲给我的一个作家朋友，他感动之余说了这样一段话：“只有陈炳这样的人，才能有真正的功夫。高尚的德行、慈悲的胸怀，这才是功夫的出发点和目的地。”

2011年7月，陈炳师傅被评为“感动温县十大人物”，人们送给他的颁奖词为：真正的武者，当具君子之儒，兼侠者之风，亦刚亦柔。作为一个被太极浸润多年的高手，他拥有的不仅是精湛的拳技，更练就了武者的佛心，如遗落于尘世的璞玉，散发着独有的人格魅力。

陈炳师傅不仅在生活中的品行值得人们称赞，在教学中也敢于真传、乐于真传，是全国闻名的陈氏太极拳“名师”。我钦佩于他的教学有方，更敬佩他敢于真传的勇气。很多人不敢真传，这有多方面的原因，其中之一便是自信心不足——敢于真传，靠的是真功夫的底气啊！

这次，陈炳师傅的新作《正宗陈氏太极拳》无疑带给广大太极拳爱好者一个福音。书中讲述的“陈氏太极放松功”可谓是独辟蹊径，阐明了太极拳的核心要领；“陈氏太极基本功”字字珠玑，直指太极功夫的实质；“陈氏和谐太极十三式”更是太极拳的入门精华所在。早在2009年，我第五次去陈家沟时就曾建议陈炳师傅整理陈氏太极拳内功的书稿，现在陈炳师傅拨冗完成了大作，并邀请我作序，我深感荣幸，这是太极拳界的幸事，也是武术界的喜事，相信广大太极拳爱好者能够从中受益。同时也期待着陈炳师傅为武术界贡献出更多的陈氏太极拳秘籍，以满足人们对太极拳的需求与喜爱。

江苏省项羽文化研究会 王冬

致所有太极拳爱好者

太极拳，理精法密，体用兼备，是我们几千年民族文化的优秀代表。时至今日，太极拳已经成为一项全民健身的运动，成为一种返璞归真的全球时尚运动。人们在日益加快的生活节奏中可以利用太极拳放慢自己追逐的脚步，收心回神，发现自己身体的“丹田”和生命的“丹田”，回归生活的本真、体会生命的意义，在现代与传统之间寻找彼此之间的和谐与互融。

陈氏太极拳主讲“柔”，而我在教拳的过程中发现，很多太极拳爱好者，身体不能放松，达不到练习陈氏太极拳所需要的“柔”的要求，



所以我针对初涉太极者心浮气躁、难以放松的情况编创了一套陈氏太极拳放松功法。本套功法有三个特点：第一，动作简单、易学；第二，身心同修；第三，易松、易静、易柔。

本套太极放松功能使人有效地、快速地进入“松”“静”的太极态。学会本套功法，虽未曾学习太极拳，或许你已经能从中体会到太极的个中“三昧”了（松、静、柔三昧）。

另外，学习太极拳最重要的，也是最基本的部分算是陈氏太极拳基本功了。这套基本功是前辈们在授徒教学过程中总结出来的特点性动作，是帮助太极拳爱好者快速了解和掌握太极拳的一把钥匙，能明白基本功，也就能明白太极拳了。所以特别想告诉拳友，基本功才是真正的捷径。

从古到今，太极拳一直顺应时代的发展而不断完善着，简单、易学、科学、健康是未来太极拳发展的主流，也是传统文化要推广普及所做的必要调整。在二叔陈小旺大师的指点下，现将陈氏和谐太极十三式奉献给大家，让没有太极拳基础的初学者能在 2~3 天的时间学会并且记住一套太极拳，让大家能在 3~4 分钟整套演练过程中体会到身心同修的奇妙太极。

通过本书介绍的既简单而又实用的太极功法引领大家去发现太极的道门，为大家今后能登堂入室开启一扇小窗，这也是我作此书的目的和心愿。

受水平局限，难免错误，诚祈前辈老师、学友同人批评指正，这将是对我最大的鼓励！

陈炳