

全国武术太极拳锦标赛冠军、

陈氏太极拳嫡宗第十二代传人 陈炳精诚之作，

正统陈氏太极拳独家奉献！

精美图文+高清影像全方位呈现，

陈氏太极拳放松功、基本功、养生功

陈小旺、陈小星、陈瑜、陈正雷、

陈全忠、陈伯祥、陈沛菊等太极名家强力推荐！

陈家沟太极拳协会、陈家沟历史文化研究会、

陈家沟陈氏家族理事会、陈家沟国际太极拳院

鼎力技术支持！

◎ 陈炳 / 著

陈氏太极拳 基础入门

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



目录

contents



陈氏太极拳基础入门
陈式太极拳研究会编
陈式太极拳研究会编

第一章 往事并不如烟，不灭的太极拳传说

- 一、陈 卜：独闯县衙救贫女／016
- 二、陈王廷：引经据典编创太极拳／018
- 三、陈恂如：夜破匪帮智当先／020
- 四、陈公兆：耄耋老人斗“疯”牛／021
- 五、陈长兴：打破门规传艺杨露禅／022
- 六、陈发科：武德盛誉满京华／024
- 七、陈照旭：陈家沟里的一代标杆性人物／029
- 八、陈照丕：暮年授徒，太极拳后继有人／030
- 九、太极拳：名扬四海陈家沟再焕生机／032

第二章 穿越时空，太极拳向我们走来

- 一、太极拳的源流、发展及演变／036
- 二、走进陈家沟，了解陈氏太极／042
- 三、练拳须知：法无定法，拳无定拳／046
- 四、知其然，也要知其所以然／049





第三章 陈氏太极放松功——修炼者的必需品

一、陈氏太极放松功让你变松、变柔、变健康/054

二、从头到脚的陈氏太极拳放松功/056

静心功…056 放松头颈…059 肩胸伸展…062 躯干旋转…064
侧体展臂…068 脊背松合…071 提踵下蹲…074 提膝独立…076

第四章 陈氏太极基本功——基础不牢，学拳无效

一、学拳须知：太极拳基础入门初探/080

二、不可忽视的陈氏太极拳基础动作/082

站桩…082 行步…084 左右单手缠丝…088 双手缠丝…091
掩手肱拳…094 青龙出水…098 护心拳…100
肩靠…102 左右蹬脚…104 左右擦脚…106

第五章 陈氏和谐太极十三式 ——延年益寿，让生命活出质量

一、最适宜养生的陈氏和谐太极十三式/110

二、静心，养气，温润身心，修炼陈氏
和谐太极十三式/112

预备式…112 揽扎衣…114 六封四闭…117
单鞭…119 云手…122 玉女穿梭…124
白鹤亮翅…127 左右擦脚…129
右蹬一跟…132 劈架子…134
掩手肱拳…136 金刚捣碓…139 收势…141

◎ 附录：陈氏太极拳传递表



全国武术太极拳锦标赛冠军、

陈氏太极拳嫡宗第十二代传人 陈炳精诚之作，

正统陈氏太极拳独家奉献！

精美图文+高清影像全方位呈现，

陈氏太极拳放松功、基本功、养生功

陈小旺、陈小星、陈瑜、陈正雷、

陈全忠、陈伯祥、陈沛菊等太极名家强力推荐！

陈家沟太极拳协会、陈家沟历史文化研究会、

陈家沟陈氏家族理事会、陈家沟国际太极拳院

鼎力技术支持！

◎ 陈炳 / 著

陈氏太极拳 基础入门

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

中国陈氏太极拳第十二代嫡宗传人，
中国武术太极拳锦标赛三届推手冠军，
陈家沟国际太极院院长、陈家沟太极拳协会会长，
国家一级拳师、一级武术裁判、河南省优秀武术教练员，
被评为“温县太极十杰”、“陈家沟八大天王之一”、“感动温县十大杰出人物”。
担任复旦大学、同济大学陈氏太极拳协会终身顾问兼名誉总教练，山东聊城大学名誉武术教授，韩国抱川中文医科大学客座教授，湖北宜昌太极拳协会名誉总教练等。

- ◆ 1990年在焦作第8届全运会武术比赛中获得太极拳、太极剑、对练三项第一名。
- ◆ 五次荣获温县国际太极拳年会交手擂台赛、传统陈式太极拳、竞赛太极拳第一名。
- ◆ 五次蝉联河南省武术比赛太极推手、太极拳剑、太极拳全能第一名。
- ◆ 1996年、1998年、2000年三次蝉联全国武术太极拳锦标赛太极推手70公斤级第一名。
- ◆ 2001年海南三亚“首届世界太极拳健康大会”两项一等奖。
- ◆ 2002年5月带领河南省太极推手队获全国武术锦标赛两金一铜。
- ◆ 2005年、2007年分别被美国《功夫》杂志和意大利《劲道·武术功夫》杂志作为封面人物。

此书被誉为太极拳爱好者的福音书， 精美图文+高清影像的全方位讲解， 让你轻松步入太极殿堂。

陈氏太极放松功，让你的身体变“松”、变“柔”、变“健康”，
是赴陈家沟的中外太极拳爱好者争相学习的武功秘笈。

陈氏太极基本功，让你快速踏入太极之门，
是陈家沟历代拳师代代相传的最纯正的太极功夫。

陈氏太极养生功，让你延年益寿、活到天年，
是2-3天即可学会的养生太极拳套路，
能让你在3-5分钟整套演练过程中体会到身心同修的太极之妙。



120分钟超清DVD，陈炳老师亲自出境，带领弟子
从不同角度示范讲解，数十年教拳心得倾囊相授。

上架推荐：健身 运动 武术 体育

ISBN 978-7-5381-7118-1



定价：29.90元（附赠DVD光盘1张）

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/7118

更多精彩图书尽在辽宁科技网络书店，为您提供全新正版，低折优惠，方便快捷的服务。

快来登录吧！

淘宝商城：<http://lkjchs.tmall.com/>
淘宝店：<http://shop36528228.taobao.com/>
联系电话：024-23284502 QQ:1173930104
联系人：何桂芬

生活
LIFE



陈兵

◎ 陈炳 著

陈氏太极拳是中国最古老的拳种之一，

至今仍然保持着原始古朴的风貌，

它是太极拳流派中独树一帜之一。

陈氏太极拳是杨式太极拳的

中医经络学说以及导引

综合武术技术创编

一书神经

消化系统

消化系统和运动系统的综合

从而起到防病治病

实践证明，陈氏太极拳

对许多慢性病有显著的作用。

衰弱

陈氏太极拳

基础入门

辽宁科学技术出版社

沈 阳

图书在版编目 (CIP) 数据

陈氏太极拳基础入门 / 陈炳著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-5381-7118-1

I. ①陈… II. ①陈… III. ①陈氏太极拳 - 基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 179216 号

策划制作: 深圳灵智伟业 (<http://www.szgreat-wisdom.com>)

总 策 划: 朱凌琳

设计制作: 闵智玺

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 深圳市天邦印刷包装有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mmX240mm

印 张: 9.5

字 数: 50 千字

出版时间: 2011 年 11 月 第 1 版

印刷时间: 2011 年 11 月 第 1 次印刷

责任编辑: 卢山秀 众 合

责任校对: 众 合

书 号: ISBN 978-7-5381-7118-1

定 价: 29.90 元 (附赠 DVD 光盘 1 张)

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7118

版权所有 · 翻印必究

美国俄亥俄州现代中文学校 敬赠
2005年6月5日



讀書新聞例
卷之四

聘书

聘请 陈炳 为复旦大学陈式太极拳协会名誉总教练兼终身顾问。

重慶大學陳成太親筆協會

2001年3月

全国体育竞赛奖励证书

茲发给竞赛成绩优异者，以资鼓励

竞赛名称：全国武术套路比赛

运动员姓名：陈 雨

运动成绩：男子70公斤级冠军 第一名

中华人民共和国国家体育运动委员会

感 謝 牌

陳氏太極拳 二十代傳人 陳炳 (진병)

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 韓民國總會에서 熱情으로 太極拳講習會를 이끌어 주신데 대하여 眞心으로 깊은 感謝를 드립니다.

陳式太極拳大韓民國總會 會長 徐明原

功 勞 牌

中國陳家溝陳炳老師應邀前來
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

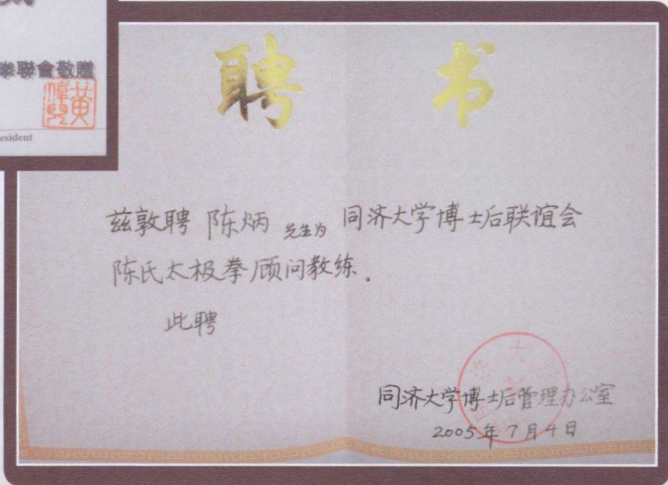
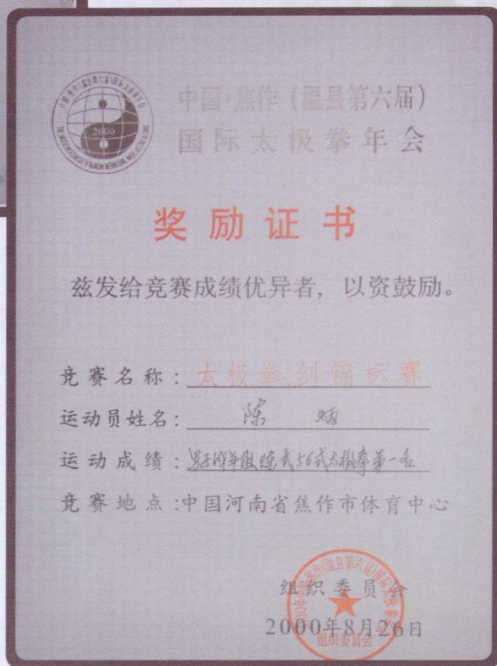
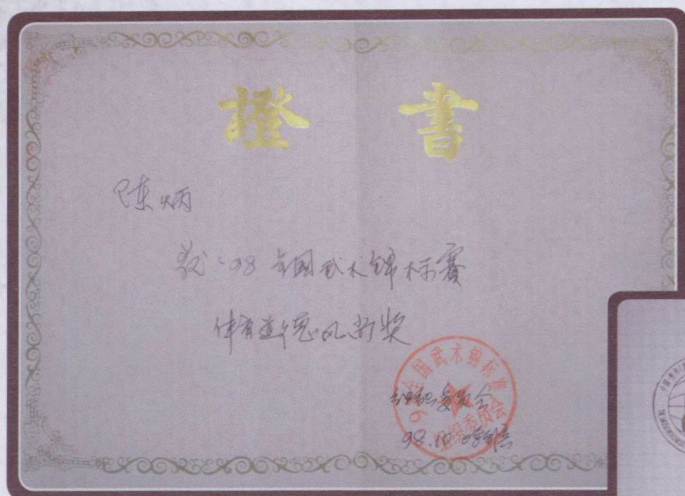
世界陳氏太極拳韓國分會 全體會員

중국 진가구 陳炳 노사는 대한
민국 부산광역시에 오셔서 전통
진씨태극권을 전수하고 세계진씨
태극권한국분회의 설립에 많은
지지를 해주셨습니다. 이에 진심
으로 감사의 뜻을 전합니다.

2000年 12月 27日



圖書分類號：G852.2
CIP 核對號：13115
中國圖書館分類法
體育運動分類法





太极拳始祖——陈王廷

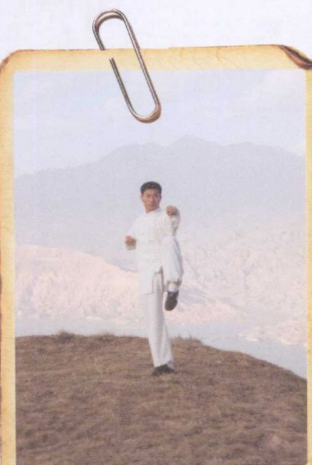


▲ 名门之秀：陈氏十九世掌门人陈小旺和他的子侄们在黄河滩的合影。左起陈自强、陈自军、陈炳、陈小旺、陈军、陈迎军。



▲ 左起：陈照旭、陈发科、陈豫侠。

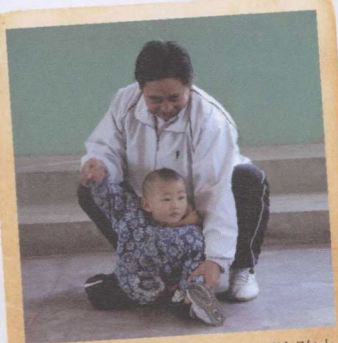
►陈炳于欧洲与太极拳爱好者交流，集体合影留念。



▲ 陈炳在青藏高原上演练太极拳。



▲ 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。



前言



陈氏太极拳基础入门，从这里开始

有资料显示，目前世界上约有一亿多人在练习太极拳。然而，不少人练习了一辈子仍然徘徊在太极拳的门外，为什么？没有“明师”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。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。

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（<http://www.chenjiagou.net/>），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、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倾倒。

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。

记得 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 10 万元。回国后第一时间赶到灾区，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“明师”。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《陈氏太极拳基础入门》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

二〇一一年六月十五日



白序



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、难以放松的人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其中“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

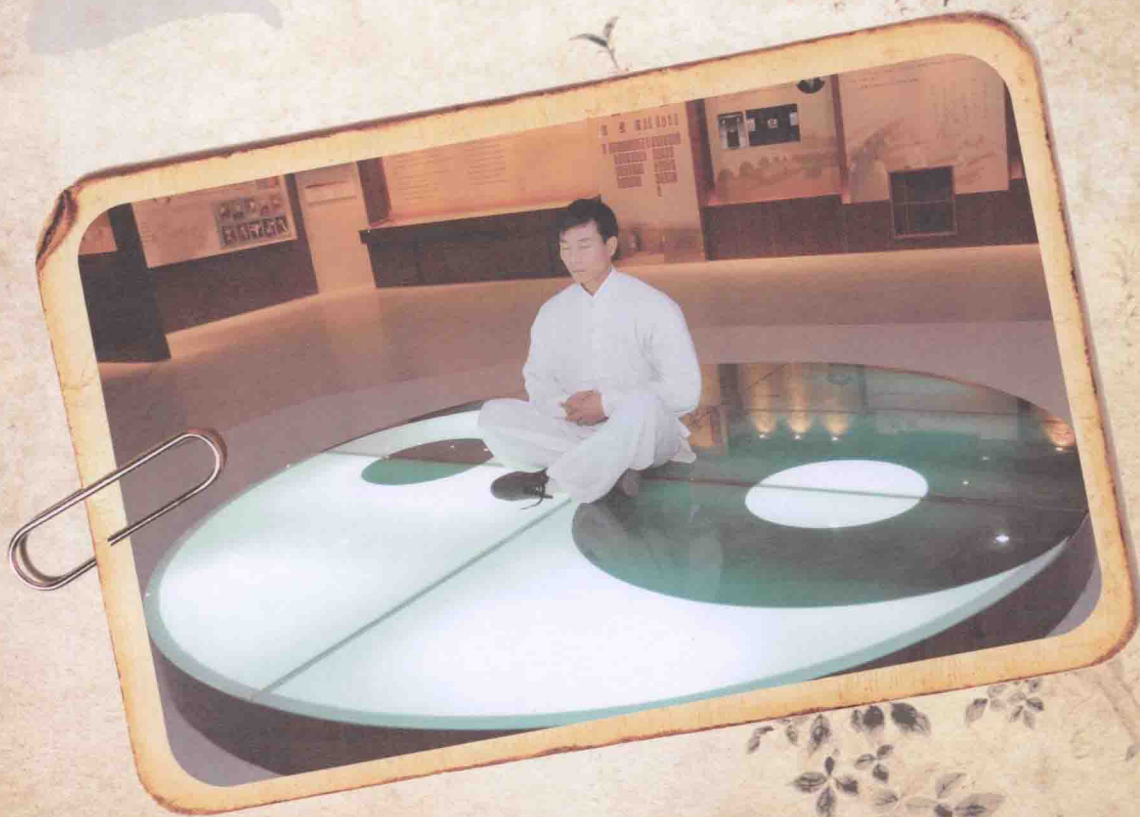


后能登堂入室开启一扇小窗，这也是我作此书的目的和心愿。

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

陈炳

2011年初春于陈家沟





目录

contents



陈氏太极拳基础入门
陈式太极拳研究会编
陈式太极拳研究会编
陈式太极拳研究会编

第一章 往事并不如烟，不灭的太极拳传说

- 一、陈 卜：独闯县衙救贫女／016
- 二、陈王廷：引经据典编创太极拳／018
- 三、陈恂如：夜破匪帮智当先／020
- 四、陈公兆：耄耋老人斗“疯”牛／021
- 五、陈长兴：打破门规传艺杨露禅／022
- 六、陈发科：武德盛誉满京华／024
- 七、陈照旭：陈家沟里的一代标杆性人物／029
- 八、陈照丕：暮年授徒，太极拳后继有人／030
- 九、太极拳：名扬四海陈家沟再焕生机／032

第二章 穿越时空，太极拳向我们走来

- 一、太极拳的源流、发展及演变／036
- 二、走进陈家沟，了解陈氏太极／042
- 三、练拳须知：法无定法，拳无定拳／046
- 四、知其然，也要知其所以然／049





第三章 陈氏太极放松功——修炼者的必需品

一、陈氏太极放松功让你变松、变柔、变健康/054

二、从头到脚的陈氏太极拳放松功/056

静心功…056 放松头颈…059 肩胸伸展…062 躯干旋转…064
侧体展臂…068 脊背松合…071 提踵下蹲…074 提膝独立…076

第四章 陈氏太极基本功——基础不牢，学拳无效

一、学拳须知：太极拳基础入门初探/080

二、不可忽视的陈氏太极拳基础动作/082

站桩…082 行步…084 左右单手缠丝…088 双手缠丝…091
掩手肱拳…094 青龙出水…098 护心拳…100
肩靠…102 左右蹬脚…104 左右擦脚…106

第五章 陈氏和谐太极十三式——延年益寿，让生命活出质量

一、最适宜养生的陈氏和谐太极十三式/110

二、静心，养气，温润身心，修炼陈氏和谐太极十三式/112

预备式…112 揽扎衣…114 六封四闭…117
单鞭…119 云手…122 玉女穿梭…124
白鹤亮翅…127 左右擦脚…129
右蹬一跟…132 劈架子…134
掩手肱拳…136 金刚捣碓…139 收势…141

◎ 附录：陈氏太极拳传递表



