

## 陈照奎先生略传

先生陈照奎，河南省温县陈家沟人氏。太极大师陈发科之次子。1928年生，幼时随兄照旭从父习拳，得祖传低势拳架，尽悉真意，弱冠之年其艺业便蜚声海内外。1957年其父仙逝，先生随辞公职继祖业，以推广、普及、发展陈氏太极拳为终身宏愿。他兢兢业业，孜孜不倦，数十年如一日。起先在北京授拳，门徒甚众。1961年上海体育馆顾留馨遍请海内各路好手、名家以倡固本，先生欣然赴沪，分别在上海、南京等地办班授徒。在此期间应各地学员之邀，撰写了数以10万计的函授材料，并在原来的基础上予以创造性的发挥。1963年沈家桢、顾留馨编《陈氏太极拳》一书，先生为之校订，其间拳式亦是先生所示范。1966年重返北京，以后又在石家庄、郑州、焦作、陈家沟等地教拳。晚年的陈照奎先生立志著书立说，终因操劳过度志愿未了，于1981年5月7日逝世于焦作。

先生平易近人，德高望众，从不以狠技伤人，曾多次以高尚的武德言和许多挑战者，深为武林同仁称道。先生诲人不倦，每每教人总是循循善诱，一生门徒数以千计。其中有名的有：张才根、金永发、万文德、吴本宏、陈瑜、姚炜、杨文笏、祖德昌、李泽民、冯大彪、张春松、马虹、郑州三张（张茂珍、张琪林、张子俊）。另外还有陈沟四杰。

先生的一生是为发展陈氏太极拳奋斗的一生。由于他的辛勤努力，终于使得这门拳术理论更趋于完善，技术更加成熟。先生由此成为陈氏太极拳之一代宗师。

陈照奎先生精神永存！

## 自序

余自幼习武，青年时始练太极拳，尤好陈氏太极拳，1967年拜陈照奎先生门下深得教诲。而今，先生羽化志愿未了，而某亦年过半百一事无成。每每想起，羞愧万分，故丝毫不敢懈怠，恐辱没先师功德！今将先师所教以及余数十年之心得编撰成册，实不成体统，诚望同仁垂教！顿首！顿首！

刘 鹏

# 目 录

第一章	陈氏太极拳的形成和发展	( 1 )
第二章	内功	( 5 )
一、	缠丝劲	( 5 )
1.	概述	( 5 )
2.	练法	( 10 )
二、	拥劲	( 19 )
三、	梢节劲	( 21 )
四、	胸腰运化折叠	( 22 )
1.	概述	( 22 )
2.	练法	( 24 )
五、	抖劲	( 28 )
1.	概述	( 28 )
2.	练法	( 29 )
六、	太极拳的呼吸运动	( 46 )
七、	无极桩功	( 47 )
八、	太极桩功	( 48 )
九、	丹田内转	( 49 )
第三章	太极炮捶的特点	( 52 )
第四章	太极炮捶之“体”——健身法	( 54 )
一、	插图说明	( 54 )
二、	炮捶名称顺序	( 54 )
三、	炮捶七十二式图解	( 57 )
第五章	太极炮捶之“用”——技击法	( 295 )

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>