



陳式太極介紹



陳式太極拳由河南省陳家溝第九世陳王廷于明末清初, 在祖傳拳械基礎上依據傳統陰陽辯證哲理, 結合中醫經絡學、導引吐納術, 又採眾家之所長, 創編出一套具有**剛柔互濟、快慢相間、纏絲連綿、鬆活彈抖**、風格獨特、深具民族文化底蘊、符合人體生理與自然運轉規律一系列的拳法, 是為陳式太極拳。陳式太極幾百年來世代沿襲, 歷久不衰, 並不斷發展, 又相繼變出楊、吳、武、孫各派太極拳。它的拳理是纏繞螺旋, 柔中寓剛、**避實擊虛**、須應容容觀條件而變化、以意形氣。勁由內換、人不知我、我獨知人、因敵變化的拳種體系, 在練習陳式太極拳套路的基礎上練習反應靈敏, 逐步達到**“牽動四兩拔千斤”**高級境界。陳式太極的**技擊性、健身性和藝術性為人所稱頌**。長期練習可以**強身健體、防身自衛、減肥塑身, 舒緩壓力, 身手靈敏, 保持春活力**。以下為陳式太極拳的**代表套路**:



師伯陳家溝陳式太極掌門第二十世掌門陳小旺大師指導



恩師陳家溝陳式太極第二十世嫡宗傳人陳小星大師



陳式太極拳 19 式



陳式太極拳新架一路



陳式太極拳新架二路



陳式太極拳老架一路



陳式太極拳老架二路



陳式太極國家競賽套路



陳式太極拳 38 式



陳式太極劍



陳式太極扇



麥淑蓮師傅 (道號: 師虛, Michelle, Mak Sok Lin) 介紹

麥師傅文武兼備, 擁有碩士和多個專業資格。習武約十年, 其中三年多全職在國內武當山和陳家溝跟隨掌門大師學習太極、養生功法和武術。為武當三豐派第十四代掌門人鍾雲龍道長大師之入室弟子, 為陳家溝陳式太極第十九世嫡宗傳人陳小星大師之入室弟子。中國武術六段、段位考評員/評指導員, 持有國家一級武術裁判員、一級拳師、傳統武術教練等多個國家和香港武術專業資格。在多個國際/國家/省級/香港之重大武術比賽中**獲金牌約 20 枚**。傳授武當/陳式太極, 武當武術, 養生功法和中國武術段位教程, **同時設有免費班教授清貧有緣人**, 誠心與世人分享健康之道, 課程不涉及宗教。麥師傅**教學理論與實踐並重, 因材施教, 耐心具系統**, 粵語/普通話/英語授課。課程查詢請與麥師傅聯絡或登錄網站。

武當師虛太極養生學院 陳家溝師虛陳式太極學院

麥淑蓮 (道號: 師虛)

中國武術六段, 中國武術協會 中國武術段位考評員/指導員 國家一級武術裁判員 國家二級社會體育運動指導員 一級拳師, 中國河南省湖北省 太極教練員, 河南省焦作市 傳統武術教練, 中國武術協會/香港武聯會	武當太極養生教練證 武當武術畢業證書 湖北省武當山三豐會館 武當太極專業教練證 武當師行功夫館 陳式太極教練資格證	工商管理碩士, 英國 法律學士, 中國 註冊會計師, 美國 註冊管理會計師, 美國
--	--	--

河南省陳家溝太極拳學校

Wudang Shi Xu Taichi Nourishing Life Academy
Chenjiagou Shi Xu Chen Style Taichi Academy

Michelle, Mak Sok Lin (Tao Name: Shi Xu)

China Wushu Duan Wei (Martial Arts Stripe), Level 6, Chinese Wushu Association China Martial Arts Stripe Judge/Instructor China Community Sport Instructor, Level 2 Taichi Coach, Jiao Zuo City, China;	National Wushu Judge, Level 1, China; Martial Arts Master, Level 1, Henan Province Traditional Wushu Coach, China/HK Wushu Union
--	--

Wudang Taichi & Regime Coach Cert, Wudang Wushu Graduation Cert
San Feng Academy, Wudang Mt, Wubei, China
Wudang Taichi Professional Coach Cert, Wudang Shi Xing Kungfu Academy, Wubei, China
Chen Taichi Coach Cert, Chenjiagou Taichi Chuan School, He Nan Chenjiagou, China

MBA (UK), LLB (PRC), CPA (USA), CMA (USA)

為武當三豐派第十五代正宗傳承人、第十四代掌門人鍾雲龍道長大師之入室弟子; 為陳家溝陳式太極第二十世正宗傳承人、第十九世嫡宗傳人陳小星大師之入室弟子

習武約十年, 其中三年多全職在中國武當山及陳家溝學習太極和武術。在多個國際/國家/省級/香港之重大武術比賽中獲金牌約 20 枚或擔任裁判。

教授武當/陳式太極, 武當武術, 氣功, 養生功法及中國武術段位教程

電話 91978302, 24579787(電話/傳真), 電郵 maksoklin@gmail.com, 網址 <http://www.wdggf.hk>, 地址: 香港九龍大角嘴榆樹街 13 號藝商工廈 3 樓

Being an orthodox inheritor of the 15th generation of Wudang San Feng Sect, a disciple of the 14th generation bearer, Grandmaster Zhong Yun Long Taoist; an orthodox inheritor of the 20th generation of Chenjiagou Chen Style Taichi, a disciple of the direct lineage of the 19th generation, Grandmaster Chen Xiao Xing.

Practised Wushu for about 10 years, of which more than 3 years learnt Taichi & Wushu on a full-time basis in Wudang Mountains and Chenjiagou of China. Awarded about 20 gold medals or as a judge in large & major international/national/provincial/HK Wushu competitions.

Teach Wudang/Chen Style Taichi, Wudang Wushu, Qigong, Nourishing Life Practices & China Martial Arts Stripe Exam Programs.

HK 91978302, 24579787 (Tel/Fax), Email maksoklin@gmail.com, Website <http://www.wdggf.hk>, Address: 3/F, Ngai Sheung Fy Bldg, 13 Elm St, Taikoktsui, Kln, HK