

# 太极健康中心

王超杰

修太极 0 享健康 0 共快乐

<https://taiji.pythonanywhere.com>

© 2022 国际传统太极拳健康研修中心

# Contents

【谢宗奇先生简历】	4
Resume of Mr. Zongqi Xie . . . . .	5
【太极拳公益课】	6
一，在马里兰全州举办免费公益太极拳普及巡回活动 . . . . .	7
二，在哈维郡举办免费公益太极拳定期培训 . . . . .	7
三，在哈维郡举办免费公益太极拳长期培训 . . . . .	7
Free Public Tai Chi Classes . . . . .	8
1. Free public Tai Chi promotion activities across Maryland	9
2. Free public Tai Chi regular training in Howard County	10
3. Free public Tai Chi year-long training in Howard County	10
【太极拳功法班】	11
【太极拳养生班】	13
学习内容 . . . . .	13
课时安排 . . . . .	14
课时费用 . . . . .	14
【太极拳传承班】	15
学习内容 . . . . .	16
(一) 太极拳理论学习 . . . . .	17
(二) 基本功法学习 . . . . .	17
(三) 陈式太极拳套路学习 . . . . .	18
开课时间地点 . . . . .	18
【学员感受】	20
“太极拳是中华精深文化的具体化” - 王同学 . . . . .	20
【教学资料】	22



## 【谢宗奇先生简历】



Figure 1: 谢宗奇先生

- 国际传统太极拳健康研修中心（美国）创始人及主任
- 中国武术七段
- 中国国家武术一级裁判
- 中国武术段位考评员
- 人类非遗项目太极拳传承人
- 陈正雷先生入室弟子
- 陈式太极拳十二代传人
- 当代太极拳“传承贡献奖获得者”
- 中国广东武协常务理事，太极拳管理推广部部长
- 陈正雷太极拳联盟德奇总会会长
- 香港陈式太极拳总会名誉会长
- 中国深圳慢病防治研究会太极拳专委会主任

- 美国陈式太极拳促进会理事

## Resume of Mr. Zongqi Xie

- Founder and Managing Director of the International Center for Tai Chi Health (USA)
- Chinese martial arts 7th Duan
- Chinese national martial arts first-class referee
- Chinese martial arts Duan ranking judge
- Inheritor of Intangible Cultural Heritage of Humanity (Taijichuan)
- In-chamber disciple of Grandmaster Chen Zhenglei
- 12th generation descendant of Chen Style Taijiquan
- Recipient of the “Taijiquan Inheritance Contribution” Award
- Executive Council Member of China Guangdong Martial Arts Association, Managing Director of Taijiquan Administration and Promotion Department
- President of Deqi Association of Chen Zhenglei Taijiquan Federation
- Honorary President of Hong Kong Chen Style Tai Ji Association
- Managing Director of Taijiquan Special Committee of China Shenzhen Chronic Disease Prevention & Research Association
- Council Member of Association for Promoting Chen Style Taijiquan

## 【太极拳公益课】



### 太极健康中心开启太极拳免费公益课

“传统太极拳预防和治疗慢性病比药还管用”，这是世界顶尖医学研究机构多年的研究成果，也是世界上 3 亿多太极拳习练者验证的结果。

太极拳运动可调节气血，疏通经络，让习练者在练习中不知不觉起到调心，调身和调意的作用，是当下世界上最流行和有效的防病，祛病和养生的健身方式。

也许您从来没有接触过太极拳，不用担心，不用犹豫，做好准备。

一代太极拳名师陈正雷的入室弟子，中国武术七段，中国国家一级武术裁判，太极拳名家，陈正雷太极拳大联盟德奇总会会长，优秀导师谢宗奇先生做为太极拳项目杰出人才已于今年 4 月移民马里兰州。

为了让正宗正源，原汁原味的人类非遗陈式太极拳在美国弘扬光大，让更多的民众受益中国传统国粹太极拳，改善身心健康，延年益寿，享受生活，谢宗奇先生赴美后马上注册非营利机构国际传统太极拳健康研修

中心（简称太极健康中心）。今年 10 月 1 日，中心正式揭牌成立并受到哈维郡政府的支持和嘉奖。

为了让美国民众尽快享受到太极拳带来的健康。决定于 11 月 6 日开始在马里兰州开展“德奇传统太极拳送健康活动”，具体安排如下：

## 一，在马里兰全州举办免费公益太极拳普及巡回活动

马里兰州共有 24 个郡。我们将同当地各级政府部门及各公益机构对接合作，先在以下六个与哈维郡相邻的郡举办免费公益太极拳普及巡回活动。

- 巴尔的摩 (Baltimore)
- 蒙哥马利 (Montgomery)
- 安妮阿伦德尔 (Anne Arundel)
- 乔治王子 (Prince George)
- 弗雷德里克 (Frederick)
- 卡罗尔 (Carroll)

## 二，在哈维郡举办免费公益太极拳定期培训

定期培训地点会在养老中心，健身中心，图书馆，公园以及能提供公益活动的机构。时间地点正在联系中。

## 三，在哈维郡举办免费公益太极拳长期培训

长期培训从 2022 年 11 月开始，正在进行中，欢迎随时参加，免费学习。

长期培训地点如下：

- 河山高中篮球场 (River Hill High School Basketball Court)



地址： 12101 Clarksville Pike, Clarksville, MD 21029

时间： 周六，周日早上，7 点到 9 点。

- 雪松巷公园东区篮球场 (Cedar Lane Park East Basketball Court)

地址： 10745 Route 108 (East) Columbia, MD 21044 时间：

周一至周五，早上 6:40 到 8:30

国际传统太极拳健康研修中心

2022 年 11 月 1 日

## Free Public Tai Chi Classes

International Center for Tai Chi Health (ICTCH) Offers Free Tai Chi Classes

Research performed by the world's top medical institutions for many years have shown that traditional Taijiquan (commonly referred as Tai Chi) fairs better at preventing and treating chronic diseases than modern medicines. Three hundred million people worldwide practice Tai Chi and their positive experiences are true testaments to the healing power of Taijiquan.

Tai Chi helps to regulate the flow of blood and Qi (vital energy), open up and align the meridians of the body, and has therapeutic effects on the mind, body, and soul. No wonder Tai Chi is the most popular and effective form of exercise for prevention and healing of disease and nourishing of life.

If you have never been exposed to Tai Chi, don't worry, don't hesitate, and get ready.

The founding director of the International Center for Tai Chi Health, Master Zongqi Xie is a 12th generation descendant of



Chen Style Taijiquan and an in-chamber disciple of Grandmaster Zhenglei Chen. Master Xie is a 7th Duan of Chinese martial arts and serves as a first-class national referee for Chinese martial arts. Master Xie has immigrated to the US and settled in Howard County, Maryland via a talent acquisition program in April 2022. Master Xie has a passion to help improve the health of people in communities across the county and the state using his sought-after Tai Chi know-how from decades of practice and teaching.

To that end, Master Xie founded the International Center for Tai Chi Health (ICTCH) shortly after arriving in the US. The center was inaugurated on October 1st 2022 attended by County Executive Dr. Calvin Ball, elected officials, and medical researchers from Johns Hopkins University and University of Maryland along with dedicated Tai Chi practitioners and enthusiasts.

In order to bring the health benefits of Tai Chi to individuals and communities across Maryland, the center led by Master Xie will start the “Traditional Tai Chi for Health” Campaign on November 6.

The activities are as follows:

## 1. Free public Tai Chi promotion activities across Maryland

Maryland is vast with 24 counties. We will focus on the following six counties adjacent to Howard County - Baltimore, Montgomery, Anne Arundel, Prince George, Frederick, and Carroll County. We will work with local governments and non-profit organizations to establish proper venues.

Stay tuned for more details to come.

## 2. Free public Tai Chi regular training in Howard County

The location of the regular training will be in senior centers, fitness centers, libraries, public parks, or any organization that is interested in hosting the classes.

More details to come.

## 3. Free public Tai Chi year-long training in Howard County

The free classes started in November 2022 and are ongoing.

The locations are as follows:

- River Hill High School Basketball Court

Address: 12101 Clarksville Pike, Clarksville, MD 21029

Time: Every Saturday and Sunday, from 7:00 a.m. to 9:00 a.m.

- Cedar Lane Park East Basketball Court

Address: 10745 Route 108 (East) Columbia, MD 21044

Time: Every Monday through Friday, from 6:40 am to 8:30 am

International Center for Tai Chi Health (ICTCH)

November 1, 2022

## 【太极拳功法班】

太极拳来源于中国，属于世界。太极拳是人类非遗文化，是中国优秀传统文化的瑰宝，已成为一项世界性的运动，全世界已有 150 多个国家，近 4 亿人在习练太极拳，深受全世界人民的喜爱。

太极拳是基于人体生命科学基础，以功法修炼和文化修养为一体，通过调节意念，肢体，呼吸等方式，融合导引学，心理学，康复学，中医养生学等相关知识，通过调动人体自主调节和自愈功能，激发自我潜能，促进身心健康的一项完美运动。

由陈式太极拳十二代传承人，人类非遗杰出传承人陈正雷大师入室弟子谢宗奇老师全程任教。

谢宗奇先生是中国太极拳名家，也是太极拳杰出人才而移民美国的。

谢宗奇先生来美国后定居于马里兰哈维地区，他热心太极拳的弘扬和传承，为了马里兰哈维民众早日享受到原汁原味传统太极拳带来的健康和快乐。

谢宗奇老师亲自从零基础班教起，口传心授，让更多的马里兰民众习练上真正的传统太极拳。

- 主要课程：传统陈式太极拳伸筋拔骨术，
- 学习内容：对人体颈项，头部，躯干，上肢，下肢和两脚进行专业训练
- 培训时间：11 月 19 日—12 月 24 日
- 课时安排：六课时，每课时一小时
  
- 学习时间：每周六上午 9.10 至 10.10 分
- 学习地点：活动中心二楼训练厅。3000 Mill Towne Drive, Ellicott City MD21043

该功法对身体的作用对周身主要关节进行特殊训练后，可预防和减缓身

体各部位疼痛，提升身体柔韧性，灵活性和肌肉，韧带，肌腱的伸展性，  
让周身松沉，灵活，协调，健美。从而保持身体健康

每班限制 20 人

2022 年 11 月 13 日

联系电话：4104249892，4437663062

## 【太极拳养生班】



您想学习一套正宗正源，原汁原味的太极拳吗？一代太极拳名师陈正雷入室弟子，中国武术七段，中国国家一级武术裁判，太极拳名家，陈正雷太极体系优秀导师谢宗奇一个月前做为太极拳项目杰出人才移民美国马里兰，定居在哈维地区，为了让正宗正源，原汁原味的人类非遗文化项目（联合国教科文组织 2020 年 12 月 17 日认证通过）陈式太极拳在哈维地区弘扬传播光大，让更多的哈维民众爱上中国传统国粹项目，并因为习练太极拳而提高自身免疫力，改善身体机能，抵抗各种疾病的干扰，谢宗奇老师美国首期不同课程太极拳培训计划将于近期开启。

### 学习内容

- 1，太极拳身形，手型，步型，身法，步法要求。
- 2，陈式太极拳行步方法学习（前进步，后退步，中定步，左开步，

右开步)。

- 3，陈式传统太极拳外在基本功法：“抻筋拔骨术”。
- 4，陈式传统太极拳内在功法：“多种缠丝法”。
- 5，陈式太极拳三种培元功法及桩功：“采气”，“抓气”，“开合”。“陈式太极拳混元桩功”，修练方法。
- 6，陈式太极拳养生套路：“精要十八式”。

## 课时安排

七月三日开课，每周日 2 个课时学习。36 课时，每课时 45 分钟谢老师讲课 +15 分钟互动答疑。

上课时间：每周日 7:00-9:00am，可以按晨练时间先来热身。

晨练时间：每周一到周六，自愿参加：

- 6:45-7:45，刘老师领练晨练。
- 7:45-8:15，谢老师指导纠正答疑。

## 课时费用

- 总费用原价：680 美元
- 首期优惠价：600 美元

平均每课时费用：每课时 600 美元  $\div$  36 课时 = 16.7 美元

晨练免费（只限参加培训学员）

培训班学习地点：River Hill High 篮球场附近

2022 年 6 月 30 日



## 【太极拳传承班】



太极拳来源于中国，属于全人类。太极拳是中国优秀传统文化瑰宝，2020 年 12 月入选人类非物质文化遗产名录，已成为一项世界性的运动，全世界已有 150 多个国家，近 4 亿人在练太极拳，深受全世界人民的喜爱。中华传统太极拳是基于人体生命科学基础，以功法修练和文化修养为一体，通过调节意念，肢体，呼吸等方式，融合导引学，心理学，康复学，中医养生学等相关知识，通过调动人体自主调节和自愈功能，激发自我潜能，促进身心健康的一项完美运动。

能给人们带来身心双修作用的是指中华传统太极拳，中国认可的传统太极拳有六大流派：陈式，杨式，武式，吴式，孙式，和式。这几大流派都直接或间接来源于陈式。

目前太极拳有四种形式在民间流传：

- 一是正宗正源的传统太极拳。
- 二是中国体育管理部门和高等院校在杨式太极拳基本上创编的“简化套路”，用于全民推广，应叫“太极操”。还有一种竞赛



套路，主要用于参加比赛。

- 三是民间人士根据太极拳改编的娱乐项目叫“太极舞”。
- 四是根据江湖传说和武侠小说及“受攀仙附道”而来的“神仙太极拳”。

中国国家权威认证：传统太极拳发源于河南温县陈家沟，创始人陈王庭。目前国家认可的杨，武，吴，孙，和。都是直接或间接源于此。太极拳好，练传统太极拳可以让你性命双修，这是有科学依据和实践证明的，美国已把太极拳做为预防和康复运动处方，哈费医学院已把传统太极拳引入临床医疗。

江湖上的“太极操”，“太极舞”，“神仙拳”。给您不但带不来性命双修的效果，而且还会给你生理和心理带来伤害，如闫芳，马保国，雷雷之流的太极拳表演。

辨别正宗正源太极拳传人你可从两个方面去查：

- 一是到国家武协权威资质武术段位认证官网查询他（拳种，段位高低都显示）。
- 二是看他师承于谁。是不是传统太极拳传承人。

看了如上述说，你想学真功夫，是不是还要费点小功夫来甄别呢？习拳易，习好拳不易，在美国寻名师难，遇名师引路更不易，机会不要错过，陈式太极拳（一年期）传承班将于 11 月 6 日正式开启。该班为小班授课（限 25 人），由陈式太极拳十二代传承人，世界太极拳名师陈正雷大师优秀入室弟子，中国武术七段谢宗奇老师亲自执教，传授正宗正源的陈式太极拳。

## 学习内容

陈式传统太极拳老架一路 74 式。

老架一路又称功夫架，是陈式太极拳最基本的套路，打好老架一路对习练者去僵求柔，养足内劲，培养扎实基本功，以及其他套路，器械的学

习都是起着重要的基础作用。老架一路也是陈式太极拳的入门贴，是寻师问友，拜师学艺的必经之路。

主要学习内容分三大部分：

### （一）太极拳理论学习

- 1，陈式太极拳的起源和传承
- 2，陈式太极拳的六大特性
- 3，陈式太极拳门规戒律
- 4，陈式太极拳礼仪礼节
- 5，陈式太极拳功法特点
- 6，陈式太极拳运动规律
- 7，如何练好陈式太极拳
- 8，陈式太极拳的练习步骤与方法

### （二）基本功法学习

- 1，陈式太极拳对人体各部位的要求。
- 2，陈式太极拳手型和步型。
- 3，陈式太极拳抻筋拔骨术。
- 4，陈式太极拳六种缠丝法。
- 5，陈式太极拳桩功练习。
- 6，陈式太极拳采气功。
- 7，陈式太极拳抓气功。
- 8，陈式太极拳步法练习。
- 9，陈式太极拳腿法练习。
- 10，陈式太极拳放松功法训练。
- 11，陈式太极拳推手单手挽花。
- 12，陈式太极拳推手双手挽花。

### (三) 陈式太极拳套路学习

陈式太极拳老架一路学习。老架是陈家沟陈氏十四世祖陈长兴所创，其风格特点是：拳架舒展大方，步法轻灵稳健，身法中正自然，内劲统领会身，以缠丝劲为核心，动作以腰为轴，节节贯串，一动则周身无有不动，一静百骸皆静。运动如行云流水，绵绵不断，发劲时松活弹抖，完整一气。学员通过一年课程的系统学习，可熟练套路动作，知道运行规律。

总费用：4600\$ (拳传有缘人，对我赴美后支持和帮助过的第一期德奇培训班学员，感谢你们的信任，才让我有勇气坚持下来。我郑重承诺，你们和你们的家人将终身享受特殊优惠价（此价格不对外发布，请谅解），以表感谢和回馈！)

中国各地同质课程，同资质教练收费：

- 北京正雷书院 49800 元人民币
- 河南省东武研修院 39800 元
- 深圳市德奇会馆 39800 元)

### 开课时间地点

2022 年 11 月 6 日——2023 年 11 月 5 日（学期一年）

课时安排：

- 全年不少于 400 小时的学习训练时间。
- 每周日安排两个小时的新课学习时间。
- 每周六安排两个小时拳理学习和纠错指导。
- 每周二至周五早上 6.40 — 8.10 点领练复习 + 纠正指导

上课地点：

- 罗杰卡特社区健身中心 (Roger Carter Community Center)

晨练地点：

- 雪松巷公园东区篮球场
- 山河中学篮球场

陈正雷太极拳德奇总会

2022 年 11 月 6 日

## 【学员感受】

### “太极拳是中华精深文化的具体化” - 王同学

谢老师，刘老师，以下是我学拳一个月的小结：

首先感谢你们为这个培训班付出的心血和努力。你们的平易近人和风趣幽默为我们创造了一个宽松愉快的学习环境。美国那么多地方，你们就选哈维，对我们来说实在幸运。有人学拳，不远千里求师。而我们则明师就在家门口。

开班之初，听老师讲太极理论及太极拳历史，我就有很深的体会，感觉太极拳是中华精深文化的具体化，落实到自身的肢体中。儒释道医，书籍理论繁多，让人感觉抽象。特别是在北美生活工作，日常生活简单，没有那么复杂的人际关系，工作上也是与世无争。所以中华智慧似乎派不上用场。上了几次课，我就觉得太极拳把中华智慧具体化到肢体的活动中。步法的进与退，腰胯的左右旋转，腿脚的虚实，手臂缠绕圆曲，似乎所有的动作架式都蕴含着东方哲理。都是阴阳之互动和谐。身体的立身中正，以及两手臂的非圆即曲，是儒家的入世之道；呼吸的调整和意念的入静，是佛家的出世之修。动作的顺随自然，是道家的道法自然，无为而治。老师讲到步法时，说到要“试探”，要重心先稳定，才把脚伸出去，如履薄冰，如有不测，还可以及时收回。这也是我们为人处世的道理。联系当前国际形势，大国博弈，国家的行为也和做人一样，务必谨慎，不可妄动，要蓄而待发。

一个月来，我感觉自己收获挺大。首先，每天近两个小时的晨练，是一个很好的习惯。参加学习班之前，这两小时基本上是浪费在看手机上，伤身伤神。我在想，即使不学太极，光每天练关节操，就很健康了。老师把讲解理论穿插在教动作的过程中，同时分享自己的打拳经验，对我帮助很大。我爱思考，想明白了，做起动作来就更到位，也更容易形意结合。我的特点是头脑发达，四肢不灵，需要动手脚的和全身协调的运动是我的弱项，比如跳舞我就学不会。所以我的进步慢，需要多练习，需要长久坚持。

我还得益于班里几位同学的热心帮助。吴老师，孔老师，和祁老师三位对我帮助最大。他们经常给我指点，告诉我哪个地方做的不对，让我改正。我也感谢小邱和老尚的辛苦。我想好好学习，不断进步是我对你们和他们的最大报答。希望以后我能为这个老师和这个群体尽微薄之力。

## 【教学资料】

教学资料仅供学员学习参考，所有文字，图像，以及视频版权归于国际传统太极拳健康研修中心。

学员从中心取得用户名和密码，即可登录使用。仅供自己学习观摩，请不要外传。

- 养生班教学资料网站
- 传承班教学资料网站



## 【联系我们】