
清虛境
TAI CHI



求真 务实
笃定 循理

VALUE
企业价值

企业使命 MISSION

传承太极智慧、弘扬健康文化！

致力于推广太极拳这一中华传统瑰宝，通过科学化、
现代化的传播方式，让更多人受益于太极的身心平衡
之道，促进全民健康与文化自信

VISION 企业愿景

成为太极拳文化传播的引领者！

以太极拳为载体，搭建跨文化交流平台
让太极哲学融入现代生活，助力人类身心健康
推动中华优秀传统文化走向世界

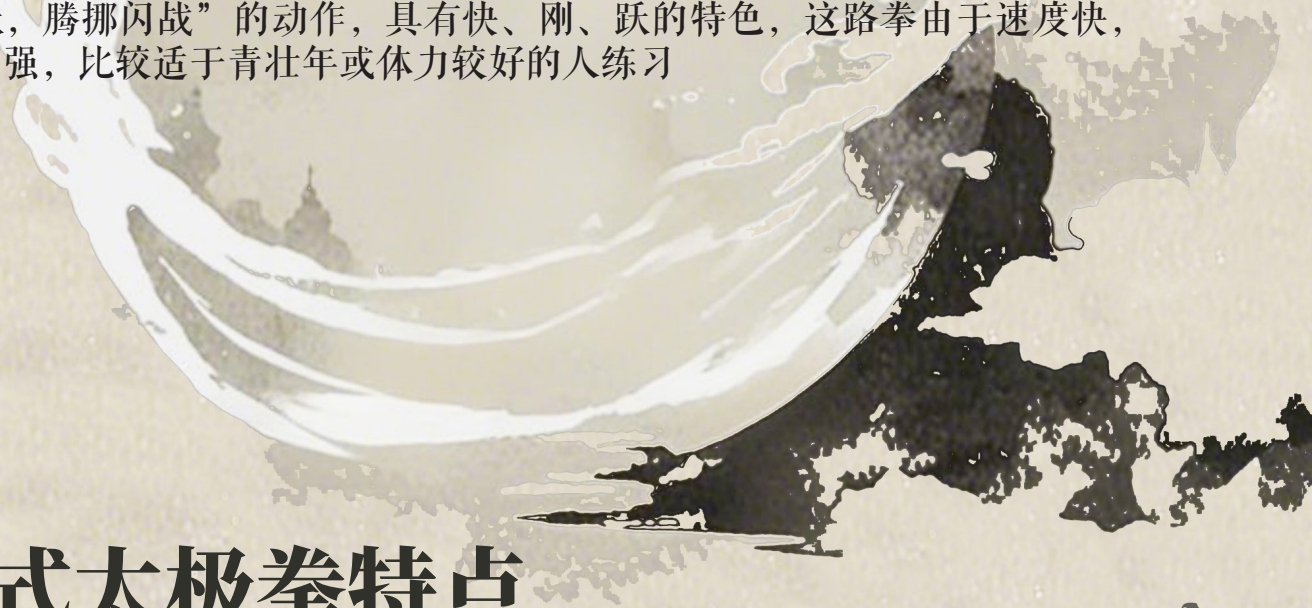


陈式太极拳简介

太极拳是我国武术运动中的一大拳系，是一种柔和、轻灵、沉静的拳术。而陈式太极拳始创于明末清初，由河南温县陈家沟著名拳师陈王廷吸收各家拳术和内经精华创编而成，它独具一格，刚柔相济，虚实分明，内外兼修，因此太极拳极盛一时，独树一帜。

第一路拳的动作较简单，柔多刚少，以拥捋挤按四正劲的运用为主，以采捌肘靠四隅手的运用为辅；用力方法以缠丝劲为主，发劲为辅；动作力求柔顺，以化劲为基础，用柔迎刚和化刚，在外形上具有缓、柔、稳的特色。初练时，动作力求徐缓，并着重缠丝劲的锻炼，动作起来以身法领导手法，要求达到动分、静合不断变化的效果，由于动作速度较慢，拳架分高、中、低，运动量可以调节，因此既适于身体较好的人用来增强体质，也适于体弱和某些慢性病患者疗病保健。

第二路(炮捶)动作较复杂，要求疾速、紧凑，刚多柔少；用劲以采捌肘靠为主，以拥捋挤按为辅；动作力求坚刚、迅速，着重弹性劲的锻炼，套路中有“窜蹦跳跃，腾挪闪战”的动作，具有快、刚、跃的特色，这路拳由于速度快，爆发力强，比较适于青壮年或体力较好的人练习



陈式太极拳特点

第一特点：大脑支配下的意气运动；
第二特点：身肢放长的弹性运动；
第三特点：顺逆缠丝的螺旋运动；
第四特点：立身中正、上下相随的虚实运动；
第五特点：腰脊带头、内外相合的节节贯串运动；
第六特点：相连不断、滔滔不绝的一气呵成运动；
第七特点：从柔到刚、从刚到柔的刚柔相济运动；
第八特点：从慢到快、从快到慢的快慢相间运动。



杨式太极拳简介

杨式太极拳是太极拳的一个流派。这派太极拳是由河北永年人杨露禅及其子杨健侯、其孙杨澄甫等人在陈式太极基础上发展创编的。
杨式太极拳拳架舒展简洁，结构严谨，身法中正，动作和顺，轻灵沉着；练法上由松入柔，刚柔相济，形成独特的风格。
杨式太极拳的拳架有高、中、低之分，初学者可根据不同年龄、性别、体力条件，以及不同的要求，采用高低不同的拳架适当调整运动量。因此，它即适于体力较好者用来增强体质，又适用于体弱者作为疗病和保健的手段



吴式太极拳简介

吴式太极拳是从杨式太极拳所传的拳式发展创新的。杨式太极拳原有大架和小架之分，吴式太极拳师在杨式小架基础上逐步修订的。吴式太极拳始于满族人全佑，后经其子吴鉴泉加以改进修润而形成一个流派。
吴式太极拳以柔化著称，动作轻松自然，连续不断，拳式小巧灵活。拳架由开展而紧凑，紧凑中不显拘谨。推手动作严密、细腻，守静而不妄动，亦以柔化见长

北京陈式太极拳传承



陈发科

|

田秀臣

|

田秋田

|

顾永忠、顾介琴

|

顾老师弟子们

详见链接：https://mp.weixin.qq.com/s/Fjg6aFtnDskvMzqM37zxwg

INSTRUCTOR
师资力量

总顾问：顾永忠、顾介琴；
高级教练：叶多旭、徐其淼、李祥宇、卫俊、陈尧、左红伟、何志龙、陈磊；
中级教练：郑蓬蓬、程俊俊、李烨昕、李友刚；
助理教练：齐传汾、洪玲、张秀娟、司明凯、马长雪、龙丹、陈晨晨、李径、高飞、谢珈珈；

教学经验
2003年至今，在安徽省文联、省委宣传部、安徽农业大学、合肥工业大学、中国银行（合肥分行）、安徽省环保局、安居苑、四季花海、绿城桂花园等地教授太极拳





顾永忠

1968 年 10 月 9 日，中国武术协会会员，中国武术五段，北京陈式太极拳研究会会员，北京市武术运动协会华城武术社陈式太极拳、械教练。
1981 年 ---- 随安徽农业大学体育部农上等老师学习长拳。
1984 年 ---- 在合肥市业余体校学习长拳。
1997 年 ---- 随陈式太极拳第十一代传人丁大宏先生学习传统陈式太极拳和杨式太极拳。
1999 年 ---- 正式拜北京陈式太极拳第三代传人、北京陈式太极拳研究会秘书长田秋田先生为师，学习北京陈式太极拳，并成为北京陈式太极拳研究会会员。
1999 年 ---- 在第六届中国永年国际太极拳联谊比赛大会上，获男子陈式规定套路第三名。
2000 年 ---- 在中国·焦作（温县第六届）国际太极拳年会，太极拳、剑锦标赛获男子陈式传统套路成年组一等奖、男子陈式规定套路成年组二等奖、男子 42 式太极剑三等奖。
2002 年 ---- 正式拜蚌埠市意拳站桩协会会长、意拳第三代传人马士祥先生为师，学习意拳。马士祥老师是意拳大师王芗斋之女王玉芳老师的亲传弟子。
2003 年 ---- 成为中国武术协会会员。
2004 年 ---- 参加第五届北京国际武术邀请赛，获男子陈式传统套路第一名，传统陈式太极剑第一名。
2005 年 ---- 在安徽省武术协会省直太极拳委员会组织的太极拳、剑比赛中，我们组织的大学生代表队和安居苑代表队分获陈式太极拳、剑一等奖。
2006 年 ---- 在纪念红军长征胜利 70 周年太极拳、剑演武大赛中，大学生代表队和安居苑代表队分获陈式太极拳和杨式太极拳一等奖。
2006 年 ---- 经中国武术协会考评，成绩合格，获武术段位五段证书。
2016 年 ---- 北京市武术运动协会华城武术社聘为陈式太极拳，械教练。
2022 年 ---- 首届全民太极大会入选“名师秀”，获得证书。



顾介琴

女，1963 年 6 月 21 日出生，汉族，大专学历，中国武术协会会员，中国武术五段，社会体育指导员。

1981 年 ---- 随安徽农业大学体育部农上等老师学习长拳。

1994 年 ---- 随农上等老师学习太极拳竞赛套路。

1997 年 ---- 随陈式太极拳第十一代传人丁大宏先生学习传统陈式太极拳和杨式太极拳，于 2002 年拜师。

2000 年 ---- 在中国·焦作（温县第六届）国际太极拳年会，太极拳、剑锦标赛获女子陈式传统套路成年组一等奖、竞赛套路 42 剑一等奖、竞赛套路陈式太极拳二等奖。

2001 年 ---- 赴北京随北京陈式太极拳第三代传人、北京陈式太极拳研究会秘书长田秋田先生学习陈式太极剑、太极刀。

2002 年 ---- 随蚌埠市意拳站桩协会会长、意拳第三代传人马士祥先生学习意拳。

2003 年 ---- 成为中国武术协会会员。

2003 年 --- 先后在安徽省文联、省委宣传部、安徽农业大学、合肥工业大学、中国银行（合肥分行）等处教授太极拳。

2004 年 ---- 正式拜北京陈式太极拳第三代传人田秋田先生为师，学习北京陈式太极拳。

2004 年 ---- 参加第五届北京国际武术邀请赛，获女子传统陈式太极剑第一名，传统陈式太极拳第二名。

2005 年 --- 在安徽省武术协会省直太极拳委员会组织的太极拳、剑比赛中，组织大学生代表队和安居苑代表队分获陈式太极拳、剑一等奖。

2006 年 --- 在纪念红军长征胜利 70 周年太极拳、剑演武大赛中，大学生代表队和安居苑代表队又分获陈式太极拳和杨式太极拳一等奖。

2006 年 --- 经中国武术协会考评，成绩合格，获武术段位五段证书。



李祥宇

男，1987 年 7 月 24 日，硕士研究生，中级研发工程师，中国武术协会会员，中国武术四段。

2005 年 ---- 拜北京陈式太极拳第四代传人、意拳第四代传人顾永忠先生为师，学习北京陈式太极拳和意拳。

2006 年 ---- 参加安徽省武术协会省直太极拳委员会组织的纪念红军长征胜利 70 周年太极拳、剑演武大赛中大学代表队陈式太极拳获团体一等奖。

2007 年 ---- 参加安徽省武术协会省直太极拳委员会组织的太极拳（剑）木兰系列比赛，大学生代表队陈式太极拳获团体一等奖，个人太极刀三等奖。

2016 年 ---- 参加上海市首届武术节，“精武杯”第十四届太极、传统武术比赛，获得个人传统陈式太极拳一等奖，陈式太极剑一等奖，太极刀一等奖。

2018 年 ---- 参加上海市“精武杯”第十六届太极拳、传统武术比赛，获得团体陈式太极拳优等奖，个人太极扇一等奖。

2019 年 ---- 参加上海市“精武杯”第十七届太极拳、传统武术比赛，获得团体陈式太极拳优等奖，个人陈式太极刀一等奖。

2020 年 ---- 参加上海市“精武杯”第十八届太极拳、传统武术比赛，获得个人陈式太极剑一等奖，陈式太极拳三等奖。

2024 年 ---- 参加全国精武武术传统套路比赛，获得北京陈式太极拳团体优等奖，个人太极扇二等奖。

2024 年 ---- 成为中国武术协会会员。

2025 年 ---- 参加2005年全国太极拳公开赛（江苏赛区），获得男子青年组传统陈式太极拳二等奖、陈式太极剑三等奖。

2025年 ---- 经中国武术协会考评，成绩合格，获武术段位五段证书。

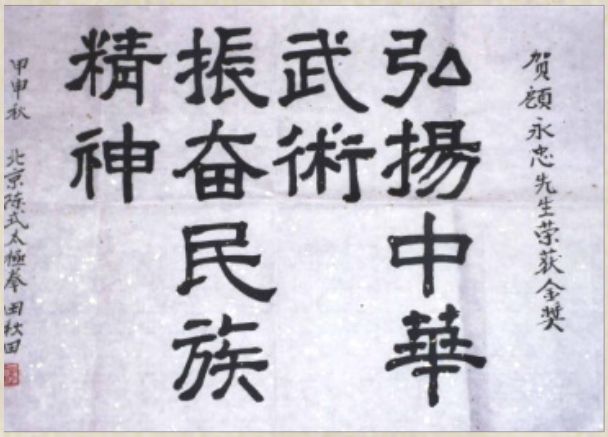
COURSE
课程内容



课程安排	课程内容	介绍
体验课	站桩	通过站桩和基本功法的练习，初步感受太极魅力
	基本功法（12 式）	
初级班（陈式太极拳）	站桩	系统学习北京陈式太极的套路，并掌握陈式拳的风格和特点
	基本功法（12 式）	
	北京陈式太极拳一路（83 式）	
初级班（杨式太极拳）	站桩	系统学习传统杨式太极的套路，并掌握杨式拳的风格和特点
	基本功法（12 式）	
	传统杨式太极拳（85 式）	
初级班（吴式太极拳）	站桩	系统学习传统吴式太极的套路，并掌握吴式拳的风格和特点
	基本功法（12 式）	
	传统吴式太极拳（84 式）	
高级班（陈式太极拳）	站桩 + 基本功法（12 式）	在初级班的基础上，继续提高本套拳的水平，重点是对本拳的节奏和韵味上的掌握，尤其是高级功法的加入，对拳学上的认识更加深入
	北京陈式太极拳一路、二路	
	高级功法	
高级班（杨式太极拳）	站桩 + 基本功法（12 式）	
	传统杨式太极拳	
	高级功法	
高级班（吴式太极拳）	站桩 + 基本功法（12 式）	
	传统吴式太极拳	
	高级功法	
器械课程	陈式太极剑（50 式）	在掌握拳的基础上，可进行器械的学习，同时对身体的协调性要求较高
	陈式太极刀（44 式）	
	太极养生扇（24 式）	






弘揚中華
武術
振奮民族
精神
贺颜永忠先生荣获金奖
甲申秋 北京陈式太極拳 田秋田


NATIONAL WUSHU INVITATIONAL TOURNAMENT,2004,BEIJING


2005/10/17


2007/11/11








2023年上海市“精武杯”
第二十一届 太极拳械、传统武术比赛



姓名 顾永忠 性别 男
出生年月日 68.10 段位 五
编号 060150006
身份证号码
颁证日期 06.12
颁证单位 北京
中国武术协会制



武术段位证书

顾永忠 考评成绩合格，现授予武术 五 段称号。

证书编号：060150006

中国武术协会主席：

WUSHU DUAN WEI CERTIFICATE
This is to certify that the bearer has passed the Wushu Duan Wei Examination and has achieved the following Duan Wei.

Duan Wei:
Certificate Number:

中国武术协会
CHINESE WUSHU ASSOCIATION



聘书

兹聘任顾永忠先生为我社
陈式太极拳、械教练。

特颁此证，以兹证明。

北京市武术运动协会保域武术社

2016 年 12 月 30 日



姓 名：顾介琴
性 别：女
出生年月：63.6
民 族：12
证书编号：03G0120030P5



武术段位证书

顾介琴 考评成绩合格，现授予武术 五 段称号。

证书编号：060150009

中国武术协会主席：

WUSHU DUAN WEI CERTIFICATE
This is to certify that the bearer has passed the Wushu Duan Wei Examination and has achieved the following Duan Wei.

Duan Wei:
Certificate Number:

中国武术协会
CHINESE WUSHU ASSOCIATION



（加盖钢印）

姓名：顾介琴 性别：女
身份证号：
户籍所在地：
指导岗位：组织管理
发证日期：2004.12.29
证书编号：20040104?

1



中国武术协会会员证

姓 名：李祥宇
性 别：男
出生年月：1987-07-24
会员类型：普通会员

证书编码：2024A120000M00096
证书有效期：2026-11-01

中国武术协会
2024 年 11 月 01 日



中国武术协会段位证书

经考评合格，通过认证，授予中国武术 四段 称号。
考试项目：陈式太极拳
段位编号：2309400117

姓 名：李祥宇
性 别：男
身份证号：341281198707240812

签发人：
中国武术协会
2023 年 11 月 19 日



荣誉证书
HONORARY CREDENTIAL

顾永忠 先生：

您于 2022 年 8 月在首届“全民太极大会”“魅力太极秀”活动中起到了示范作用，入选 名师秀
特发此证，以示感谢！

2022.08.28



成绩证书



成绩证书



成绩证书

MASS MEDIA
全媒体

清虚境武之韵

清虚境TaiChi
武术自媒体


关注清虚境，了解更多