



李德印·太极拳教范

李德印 编著



北京体育大学出版社

李德印·太极拳教范

李德印 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 佟 晖
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 未 茗
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

李德印太极拳教范/李德印编著. - 北京:北京体育大学出版社,2006.8

ISBN 7-81100-530-1

I. 李… II. 李… III. 太极拳-套路(武术)
IV. G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 056545 号

李德印太极拳教范

李德印 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 18

2006年8月第1版第1次印刷 印数 7000册

定 价 30.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

一、太极拳运动形式和特点	1
二、太极拳的教学原则	2
三、太极拳的教学方法	4
四、太极拳的训练步骤和要点	8
五、太极拳的练习规范	11
六、太极拳的学练提示	14
● 24 式太极拳动作图解	17
● 32 式太极剑动作图解	61
● 42 式太极拳动作图解	111
● 42 式太极剑动作图解	175
● 太极功夫扇动作图解	233

一、太极拳的运动形式和特点

(一) 太极拳的运动形式

太极拳运动包括套路、功法、推手三种形式。

套路是由很多动作按固定程序衔接组成的。包括起势和收势在内的连贯系列动作，又叫“拳套”或“架子”。太极拳套路有很多种，包括徒手套路、器械套路（剑、刀、棍、枪、扇等）、单练套路、对练套路。各种套路练法和风格也有很大差异，有动作开展的大架子，也有紧凑的小架子，以及介于两者之间的中架子。练法上有缠绕螺旋、快慢相间、刚柔并举的架子（如陈式太极拳），也有动作弧形、柔和均匀的架子（如杨式太极拳）。

功法练习指各种基本功和基本动作的操练，如“太极桩功”、“太极养生功十三势”等。

推手是双人对抗性的操练或竞技比赛，以提高攻防技巧、对抗能力和反应能力为目的。包括单推手、双推手、定步推手、活步推手、散推手等多种方式。

(二) 太极拳的运动特点

太极拳与其它武术项目相比，其独特之处在于它是一项心静体松，柔缓自然，连绵不断，动中寓静，着重自我控制和意念诱导的武术项目。如果把少林拳比作一首刚健明快的奏鸣曲，那么太极拳则是一首柔缓抒情的小夜曲。尽管太极拳存在各种流派，在力度、速度以及幅度的表现上各有差异，但在基本特点上各式太极拳是一致的。

太极拳的共同运动特点是：

1. 心静意导，呼吸自然

各式太极拳皆要求思想专一，心平气和，用意念引导动作。好像书法要求意在笔先一样，打太极拳也要求先在心，后在身，以意导体，形意合一。同时，呼吸要自然平稳，并与动作相配合。

2. 中正安舒，松柔连贯

太极拳要求立身中正安稳，姿势松展圆满，肌肉、关节不可紧张僵硬。动作如行云流水，悠缓流畅，连绵不断。

3. 动作圆活，周身协调

太极拳动作大多呈弧形或螺旋形，转折圆润，衔接自然。头、眼、手、脚、躯干互相配合，整个身体要和谐地组成一个整体，不可顾此失彼，上下脱节。

4. 轻灵沉着，刚柔相济

太极拳动作“迈步如猫行，运劲似抽丝”，“外示安逸，内固精神”。有人形容太极拳动作如棉中裹铁，柔而不软，刚而不硬，富于韧性。在轻灵柔缓中，表现出从容、镇定，一触即发之势。

二、太极拳的教学原则

教学原则是教学过程客观规律的反映，是在长期教学实践中积累起来的具有普遍意义的经验和总结。运用和贯彻教学原则，能使教师正确地选用教学方法，不断提高教学质量。

（一）尚武崇德，教拳育人

太极拳是我国劳动人民在长期的社会实践中创造的一项宝贵文化遗产，同时它又是一项非常辛苦的传统健身运动，尤其是要克服疼痛关和枯燥感。所以，教师在教学中应善于结合太极拳的特点，培养学生吃苦耐劳和战胜困难的精神，具有热爱、继承、发扬民族文化的自豪感。

要在教学中贯彻教拳育人原则，加强思想教育，寓德育于习武之中。传统习武中一贯注重武德教育，把武德列为学习武术的先决条件。如今，我们在武术教学中，更应发扬尚武崇德的优良传统，讲道德，讲文明，讲礼貌，造就一代新人。

（二）自觉积极性原则

自觉积极性原则，指的是培养学生把学习太极拳作为自觉的行动。不仅认真学习，刻苦练，还要积极思考，反复琢磨，深入理解。

贯彻自觉积极性原则，首先要使学生明确学习目的。有了正确的方向，学起拳来才会有动力；其次是教师要多给学生创造主动自觉学习的条件，鼓励学生互教互学，独立思考和创造精神，使教师的主导作用与学生的主动性相结合。同时还要注意不断改进教学方法，使太极拳教学生动活泼，调动学生的学习热情。

（三）严格耐心，教学相长原则

俗话说“严师出高徒”。教师的认真严格和敬业奉献精神，是取得良好教学效果保证。严格，首先是教师严于律己，认真备课，不断提高教学水平。其次是要求学生严格，尽职尽责，一丝不苟。然而，教学仅有严格一面还不够，必须同时抱有热情和耐心。特别对待基础差、年龄大、进步慢的学员，教师更要满腔热情，不厌其烦，一视同仁，绝不可冷淡、歧视。教师对待学生要平等、尊重、

爱护。“闻道有先后，术业有专攻”，教师应善于从学生身上吸取经验和长处，做到教学相长。

(四) 直观与思维相结合原则

直观性，指的是在教学中通过各种形式的感知，如模仿、观察、观摩、纠正等等，丰富学生的感性认识和直接经验，使学生获得生动的表象，从而掌握所学的技术。

思维性，指教学中启发学生思考、分析、判断、总结，认识事物的本质和规律，丰富理性认识。武术界有“光说不练嘴把式，光练不想傻把式”的谚语，说明二者结合的必要。

由于太极拳的动作复杂，只有反复练习才会掌握技术，从这点上看，直观性原则显得更为重要。教师除了直接示范、语言讲解、口令提示、辅导纠正之外，还要注意充分利用电化教学、影视、挂图、表演、观摩等各种手段，帮助学生建立完整、正确的动作形象和概念。

(五) 区别对待原则

人体生理结构虽然基本相同，但由于年龄、性别、身体素质、活动能力的不同，个体差异是很大的。所以在太极拳教学中，教学方法和运动量安排应有所区别，因人而异，不可千篇一律。

一般来说，年轻人体质较好，承受能力较强，运动量、运动密度、强度可以大些；而年长者，身体素质相对较差，恢复也较慢，运动量、密度和强度应该小些。年轻人模仿力强，应以形象教学为主，精讲多练；年长者，掌握了相当的生活经验，应多些启发、联想、比喻，增加逻辑思维教学，使其更好地理解动作。对那些学习困难，接受力较差的学生，教师要多些耐心和鼓励，多采取一些分解教学方法和辅助练习，帮助其树立信心，克服难点，完成任务。

(六) 循序渐进原则

循序渐进原则，是指教学安排要由易到难，由简到繁，由已知到未知，逐步深化，不断提高。运动负荷也要由小到大，逐步增加。

难和易、繁和简、深和浅都是相对的。同是二十四式简化太极拳，对某些人来说讲很容易，但对另一些人可能就较为困难。初学时可能较难，学了一段时间后可能又会觉得容易了。因此，在教学中教师要随时观察和了解学生的反馈信息，及时调整不适当的部分。

为了贯彻循序渐进性原则，在太极拳教学中，我们要善于从学生实际出发，抓住重点，解决主要矛盾。切不可面面俱到，眉毛胡子一把抓，欲速而不达。

(七) 合理安全原则

教学内容、进度、步骤、手段、运动量都要周密计划，合理安排，符合学生实际需要和可能，同时要充分考虑学生的安全，尽量防止运动伤害。由于太极拳是一项柔缓运动，有些教师容易忽视准备活动和整理活动；教学要求过高过急，超出学生现有能力。学员中也有“恨病吃药”，盲目加大运动量的现象。这些都会导致教学的失败。

三、太极拳的教学方法

教学方法是指在教学过程中，为完成教学任务采取的手段和方法。教学方法的选择与运用是否适当，直接影响教学效果。

教学方法的选择，要根据每节课的教学任务、教材内容、教授对象的水平和能力，以及教学条件等具体情况而定。教学方法要有的放矢，讲究实效，灵活运用。

在太极拳教学中，我们常采用下列教学方法。

(一) 语言法

运用语言法的形式有讲解、口令、提示、讲评、暗示等。

讲解是太极拳教学中运用语言法的最主要、最普遍的形式。它是教师向学生进行教育，指导学生掌握正确技术的基本方法。

讲解应注意以下几点：

1. 目的明确，重点突出

每次讲解应根据教学任务和步骤，重点讲清一、两个问题，待学生理解接受后，再讲另一个问题。如果一下子讲得过多，学生反而摸不着头脑，影响学习效果。

2. 符合学生的水平和能力

只有当学生听懂老师讲的内容时，才可能引起他们的反应，起到讲解的作用。同样，只有当学生感到老师的讲解有用和必要时，才会引起他们的学习兴趣。因此，教师讲解的深度和广度都要适合学生的水平和能力。

3. 通俗易懂，生动形象

在教学中，教师除了必需的专业术语外，应尽量用通俗易懂的语言进行讲解，用词力求准确生动，不要故弄玄虚。比如为了能使学生理解要领，采用形象的比喻“迈步如猫行”、“运劲如抽丝”等等，会收到很好的效果。

4. 注意讲解的时机和效果

教师讲解，一般是面对学生，当学生的注意力集中时进行讲解。如果学生在做练习或是教师背后对学生领做时，除了适当地作些简短的口令和提示，教师不宜过多讲解。

口令和提示是用简洁的词语表达教师意图的形式，也是有效地指挥学生活动和强化技术要领的重要方法。口令和提示常用于基本功训练、集体练习及调动队伍中。

讲评是在教学过程中，按照一定的标准，给学生鼓励、肯定和指导、纠正的方法。通过讲评可以使学生明确技术要领，增强学习信心，激发学习兴趣，提高学习的积极性。

暗示是通过心理上的良性刺激，鼓励、帮助学生完美、准确完成动作的方法。比如在起势前，教师轻念“全身放松，心情平静”，帮助学生消除紧张心理；独立蹬脚时，教师鼓励提示“站稳”、“坚持”，增强学生信心等，这对学生顺利完成动作会起到积极的帮助。

□ 示范法

动作示范是太极拳教学中运用最为广泛的直观方法，它是教师（或指定的学生）以具体的动作为范例，使学生了解所学动作的形象、风格、要领和方法。正确的示范，不仅可使学生建立准确的动作概念，还可提高学生的学习兴趣，是教学中必不可少的教学手段。

应用示范法应注意以下几个问题。

1. 示范要有明确的目的

教师的每次示范都应目的明确，是让学生看动作的全貌，还是看某个局部；是重点看手法，还是看步法；是为了使学生建立初步概念，还是使学生深入理解要领，教师应该心中有数。在教学中，示范常常伴随讲解，有时可先讲解后示范，也可以先示范后讲解。不管怎样，讲解与示范的内容要一致，重点要突出。

2. 示范动作要正确

教师的示范动作应是学生的典范，力求做到准确、熟练、优美，使学生一开始就建立起正确的动作概念。因此，教师课前一定要认真备课，不断提高示范的质量。

3. 正确的示范位置和示范面

为了使所有的学生都能清楚地看到教师的示范，教师必须注意示范的位置和示范面的选择。示范的位置一般根据学生所站的队形、动作的移动方向和动作的性质而定。示范面则应根据动作的结构以及学生所观察的具体部位而选择。

在太极拳教学中经常采用的示范面有正面示范、侧面示范、镜面示范和背面示范：为了显示动作的左右距离，一些对称性的动作常用正面示范，如教起势和站桩练习；为了显示动作的前后距离和步法，教学中采用侧面示范，如教野马分鬃、倒卷肱等动作；镜面示范是教师面向学生，动作方向与学生左右相反的示范方法，一般用于简单的定势造型及基本功练习；而太极拳的动作组合及全套动作练习，我们常采用背面示范，即通常的背面领做。

示范的位置，要视具体情况而定。一般定位讲解时，站在队伍的前面正中位置，与排面成等腰三角形。背面领做时，如果是向前移动，要站在排面的正前方；向左移动时站在队伍的左前方；向右移动时，站在队伍的右前方。总之，应以每个学生都能看清为原则。同时还要注意尽量不使学生面向阳光和迎风而立。

随着电视教学的普遍使用，影视、录像也是一种极好的示范方法，可以弥补教师示范的某些不足。比如画面定格就具有一般示范难以达到的效果，有利于学生更加仔细地观察动作要领。同时，电视录像可以多次重复，能够大大减轻和弥补教师的体力消耗。

（三）练习法

在太极拳教学中，学生感知的技术，必须经过亲身实践反复练习，才可能掌握，因而练习法是教学中大量、经常采用的教学方法。从内容上分，练习法包括分解练习、完整练习和组合练习；从形式上分，练习法又可分为个人练习、分组（或分排）练习和集体练习。

1. 分解练习

分解练习是把一个完整的动作合理地分成几个部分，分别地进行学习，最后达到完全掌握的目的。分解练习一般用于较难掌握的动作或是在纠正动作的中间环节时应用。它的优点是使复杂教学过程变得简单明了，重点突出，使学生比较顺利地掌握困难动作。

运用分解法应注意以下几点：

- (1) 分解动作时，应考虑到各部分之间有机联系，不要把动作分解得太细碎。
- (2) 应使学生明确各部分在完整动作中的位置。
- (3) 要与完整法结合使用。运用分解法是为了更好地掌握完整动作，因此分解练习的时间不宜过久，以免破坏动作的整体性和连贯性。

2. 完整练习

是一个动作或一套动作，从开始到结束完整进行练习。它的优点是不破坏动作的结构和衔接。完整练习一般用于简单的动作或完整套路练习中。

3. 组合练习

组合练习是将几个动作组合起来练习,或是一个动作左右反复练习。常用于基本功练习和一个教学阶段的单元内容练习。

4. 个人练习

个人练习是让学生原地或分散,进行独立练习或个人体会。在基本功练习中,也可以安排个人轮流依次练习,以保证充分利用场地和合理掌握运动密度。

5. 分组练习

分组练习一般在教完本课内容后,教师提出要求,由组长带领本组同学进行练习。这样可以发挥同学之间互教互学,取长补短的作用,培养学生团结互助的精神。分排练习也属分组的性质。在教师指挥下,学生逐排轮换练习可以节省时间,保证一定的练习数量和运动负荷。

6. 集体练习

集体练习是在教师统一指挥或带领下,学生集体练习的方式。它可以保证最大限度地利用时间和空间,也有利教师观察整体教学效果。

(四) 比赛法

比赛法同其它练习法相比,是合理利用“竞争”因素,使学生处于高度集中和兴奋状态,有效地发展身体素质及心理素质,培养学生在复杂条件下沉着、果敢和自控能力,发扬集体主义精神。教学中采取分组集体赛、推选代表赛、个人测验赛等手段,对激发学生情绪,提高教学效果有着非常显著的作用。

(五) 预防与纠正错误法

在教学中,学生难免会产生这样或那样的错误动作,如果不及时加以纠正,就会形成错误的技术定型,造成“学拳容易改拳难”的局面,直接影响教学效果。因此,在教学中必须采取积极有效的措施加以预防和纠正。

1. 产生错误的原因

要预防和纠正错误动作,首先要分析错误产生的原因。一般来说错误动作主要是以下几种原因造成的:

- (1) 学习目的不明确,积极性不高,怕苦怕累。
- (2) 身体素质差,接受能力弱,动作不协调。
- (3) 进度和教法安排不当,脱离学生的水平和能力,使学生不能掌握动作。
- (4) 教学环境及外界因素的干扰,影响学生的上课情绪。

2. 预防和纠正

针对上述原因,教师应有针对性地采取相应的方法加以预防和纠正。

(1) 加强学生的思想教育,培养学生克服困难的意志品质,充分发挥学生的主观能动性,使学习变为学生的自觉行动。

(2) 加强基本功和基本动作的训练,提高学生的专项素质和机体活动的的能力,尤其要注意发展学生的协调能力和神经系统对肌肉的控制能力。

(3) 正确估计学生的水平,恰当地安排教学内容和方法,提高讲解与示范的质量,抓住教学的关键环节和教学重点。

(4) 选择合适的教学场地,尽量避免外界因素及周边环境对学生的干扰。

预防和纠正错误时,教师首先要预见到动作的易犯错误,重点讲解和提示,防患于未然。一旦出现了错误,要对症下药,及时加以纠正。在纠正错误过程中,教师应热情耐心,不要全盘否定,挫伤学生的自尊心和自信心。同时教师要善于抓住共性的、主要的错误,解决普遍性、关键性问题,不要主次不分,四面出击,费力不讨好。还要善于培养学生识别错误、分析原因、自我纠正错误的能力。

四、太极拳的训练步骤和要点

一般说来,太极拳的训练提高可以分成三个阶段:第一阶段打好形体基础;第二阶段提高运动技巧;第三阶段注重内外相合,形神兼备。王宗岳在经典论著《太极拳论》中概括为:“由招熟渐悟懂劲,由懂劲阶及神明。”

(一) 基础阶段

写字要首先保证字形准确,打太极拳也要首先打好形体基础。形的基础指身型、手型、步型、身法、手法、步法、腿法、眼法等符合规格,避免错误定型,从学练之初就要十分注意型和法的规范要求。体的基础指体力、素质和基本功的训练,为技术提高打好物质基础。这一阶段的技术要求和训练要点如下。

1. 体松心静

太极拳是动中寓静、身心兼修的运动,要求身体放松,心理安静,心平气和。从训练开始就要培养学生自我调整身心状态,消除紧张,排除杂念的能力。有些初学者,尤其是青年学生,认为认真就要多用力气,结果常常周身紧张僵硬,面红气喘,违背了太极拳的特点。也有人打拳三心二意,边打拳边思考问题,精神处于紧张和杂念之中,影响了锻炼效果。体松和心静是太极拳的基本修养,只有消除身体的紧张和思想的杂念,不断调整身心状态,做到松静自然,才能进入太极拳的修炼境界。

2. 立身中正

打太极拳要求中正安舒,平稳自然,立身松正。有的人长期形成了不良习惯,打拳时拱肩驼背,低头弯腰;也有人动作紧张生硬,造成身体前俯后仰,摆

臀扭胯。这些都要认真纠正，打拳中努力保持良好的体型、体态。

3. 型法准确

对每种型法的规格、要领都要清楚，一招一势力求准确。因此希望初学者不要贪多求快，囫囵吞枣，似是而非。即使一时达不到规格要求，也要明确方向，认清规格。有些人常有先比划动作，再求规格的想法。实践证明，改正错误习惯比学习新动作更困难。从一开始就要力求准确，宁少勿滥，才是最扎实、最有效的学拳途径。

4. 轻灵平稳

太极拳除少数动作重心有明显升降，大部分过程保持屈腿半蹲状态，身体好像端正坐在自己腿上。步法移动时要求一腿半屈支撑，稳定重心，另一腿轻轻提落，迈步如猫行。这样不仅加大了运动量，也使动作轻灵、柔和、稳固，表现出太极拳特点。

有些人腿部支撑力不足，打拳忽坐忽立，时起时伏；甚至有人随意进退，像散步一样，以致练了1小时，身体不发热，不出汗，大大降低了锻炼效果。为此，需要加强桩功、行步等基本功练习，提高下肢力量，强化屈腿落胯要领。

也有人由于步型、步法不当，造成重心不稳，身体紧张、摇晃、失去控制。对此，则需要改进步型、步法，切实掌握规格。

5. 舒展柔和

太极拳的姿势和动作，既不能紧张生硬，也不能软缩干瘪。它好像一个充满气的气球，柔和而饱满，具有向外膨胀、支撑八面的张力，太极拳称为柔中寓刚的“棚劲”。初学者一时掌握这种技巧比较困难，但应做到姿势舒展，动作柔和，柔而不软，展而不硬，在放松自然状态下轻柔、舒展地完成动作。

□ 提高阶段

这一阶段的训练要点是提高运动技巧和运动要领，做到完整协调，连贯圆活，动作如行云流水，劲力顺达，不发生“断劲”现象。这是衡量一个人技术熟练与否的重要标志。

1. 上下相随

任何太极拳都要求手、眼、身、步协调配合，周身形成一个整体。例如“云手”动作，腰脊旋转，带动两臂交叉划圆和两手云转，同时重心左右移动和两脚侧行，眼神随时注视交换的上手。这样就形成一个节节贯串、上下相随的全身活动。初学者往往顾此失彼，发生手脚脱节，四肢与躯干分家，以及运动中生硬转折，忽轻忽重等现象，武术术语称为“断劲”。太极拳技术的提高和熟练，首先应表现出动作的协调性、完整性。

2. 运转圆活

运转圆活是技术熟练的具体表现。好像优秀司机驾驶车辆时，尽量平稳柔和，避免冲击摇晃一样，太极拳也要力求圆活和顺，转接自然，避免直来直往，猛冲急停，生硬转换。要做到这一点，需要特别重视以腰为轴带动四肢，以臂为轴牵引两手，使动作“根于脚，主宰于腰，形于手”，周身运转和谐流畅。

3. 动作连贯

太极拳动作之间要前后衔接，绵绵不断，不允许有明显的停顿和割裂。在教学中，为使初学者便于对照检查，常采用分解教学和时动时停的教学方法。但是动作熟练以后，一定要消除割裂痕迹。前一动作的完成即转入后一动作的开始，做到“势断劲不断，劲断意不断”。两个动作之间，先由意念和气势连接转换，再由腰腿带动四肢由内而外，由微渐著地发生形变。切忌生硬突然，急起急停。

(三) 自如阶段

这一阶段的重点在于追求神与形、内与外、气与力的完美结合，使动作内含丰富，气势饱满，神韵自由，寓有表现力，感染力。训练要领如下。

1. 以意导体，分清虚实

练太极拳自始至终要求思想专一。但是初学时思想只能集中于记忆动作和规格要领，精力多用在手脚上。动作熟练以后，思想集中于周身协调，精力重点用在腰腿上。技术再提高，思想就会转入动作的虚实开合和劲力的刚柔运用方面，精力放在意念引导动作上。好象演员最终要以情感人，塑造角色内心世界，而不能停留在形体外表上一样，太极拳最终也要求“重意不重形”，“不在形式在气势”。

太极拳表面平淡均匀，实际上充满了丰富变化，表现在动作的虚实、劲力的刚柔、拳法的蓄发、身法的开合等方面。一般说来，太极拳每个动作都有起、承、落、合不同的阶段。起和承的过程属虚的阶段，拳法为蓄，劲力要轻柔，身法要内开外合；落和合的过程为由虚转实阶段，拳法为发，劲力要沉实，身法要内合外开，对拉互拔。这些变化和运用，都要以意念为主导，“先在心，后在身”，意动身随，气势相合，才能得到完美体现。所以说，太极拳绝不是死水一潭，而是充满生机和变化。

2. 以气运身，气力相合

初学太极拳只要求自然呼吸，当吸则吸，当呼则呼，通畅自然，不必受动作约束。技术提高以后，应该有意识地引导呼吸与动作配合，使动作和劲力得到更好发挥。这种呼吸叫作“拳势呼吸”。一般说来，当动作转实时，应该有意识地呼气，以气助力；当动作转虚时，有意识地吸气，以利于动作转换。所以，太极

拳经典理论说“能呼吸然后能灵活”。实际上，无论意识与否，我们日常的呼吸总是与劲力运用和身体动作相配合的。随着动作的起、升、伸、开，胸腔舒张而吸气；随动作的落、降、缩、合，胸腔收缩而呼气。随双手承接而吸气，随双手推送而呼气。拳势呼吸只是把这种自发的配合转成自觉的引导，因此它是积极的，也是顺乎自然的。

那么是否有了拳势呼吸就不要自然呼吸了呢？不是。因为太极拳不是呼吸体操，它的动作不是根据呼吸节奏而是根据拳法要求编定的。不仅不同的太极拳套路，其呼吸次数、节奏不相同，就是同一套太极拳，不同体质、年龄、技术水平的人练起来呼吸也不一致。可以这样说，练拳时只能要求在主要动作和开合鲜明的动作上，做到“拳势呼吸”，而在一些过渡动作及感到呼吸难以适应的时候，仍需要自然呼吸，或采用辅助性的短暂呼吸进行调整。所以，太极拳总是拳势呼吸与自然呼吸二者并用，同时辅以联系二者的调整性呼吸作为过渡，才能保证太极拳做到“气以直养而无害”。

3. 神韵充盈，从容自如

太极拳技术的最高境界是神舒体静，清虚自然，给人自由的艺术享受和身心修炼。因而，经典理论最终提出太极拳“用意不用力”，“不在形式在气势”。我们在太极拳练习中，随着技术的提高，追求的目标要逐渐地从动作规范、技巧和要领等束缚中解脱出来，进入表现神韵、风采的境界。然而有的朋友对太极拳的认识和探讨长期停留在表面形式上，尽管动作做得标准，但是缺乏神采和内涵。须知，“明规矩，守规矩”只是进步的阶梯，只有“脱规矩，合规矩”才具有无限生命力，步入“屈伸开合听自由”的境界。

五、太极拳的练习规范

在1925年陈微明著《太极拳术》一书中，杨澄甫先生口述了太极拳的十点要领，成为近代太极拳技术发展的重要规范。这些要领是：①虚灵顶劲；②含胸拔背；③松腰；④分虚实；⑤沉肩坠肘；⑥用意不用力；⑦上下相随；⑧内外相合；⑨相连不断；⑩动中求静。

根据我在教学训练中的观察，很多常见错误恰恰是违背了“太极拳十要”。为此我再向太极拳爱好者做以下提示共勉。

（一）要虚灵顶劲，不要无精打采

杨澄甫把太极拳称做“柔中寓刚、棉里藏针的艺术”。太极拳要求柔而不软，沉而不僵，立身中正，处处有棚劲。棚劲就是舒展饱满，支撑八面。“顶头悬”不仅是棚劲立身的重要环节，而且是提起精神，气势充盈的体现。虚灵顶劲可以

使动作轻灵，姿势优美，起到提神亮相的效果。正如王宗岳在“十三势歌”中说“尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬”。所以，我们打太极拳中要注意头容正直，提神贯顶，切不可低头缩脖，精神不振，老态病容。

（一）要松活自然，不要紧张拚搏

“用意不用力”就是告诫人们不要紧张拙力，生硬拚搏。在武术运动中有的拳种以明快有力、放长击远为特点，比如长拳要求挺胸收腹，转肩直臂。而太极拳却要沉肩坠肘，含胸展背，表现出随屈就伸、松顺柔化的特点。所以我们打太极拳要松柔沉稳，含蓄自然，不可挺胸直臂，大开大合。如果说长拳美在刚健挺拔，像一个戎装少男，太极拳则美在自然松柔，像个典雅少女。

（二）要立身中正，不要俯仰歪斜

“松腰”是立身中正的保证，杨澄甫说“能松腰然后两足有力，下盘稳固”。我们常见一些初学者打拳时腰胯紧张。比如弓步时前倾，后坐时仰身，转身时左右歪斜，其原因是没有松腰松胯。经典拳论说：“有不得机不得势之处，其病多在腰腿。”如果能松腰、落胯、屈腿，就会保持端正的身型。要做到松腰松胯，需要加强桩步力量。如果两腿力量不够，应该姿势放高一点，不要蹲得过低，力不从心，造成腰胯紧张，上体歪扭。

（三）要步法轻灵，不要拖泥带水

太极拳要求步法轻灵平稳，迈步如猫行，如履冰。为此杨澄甫告诫人们，行步时把重心放在一条腿上，以实腿支撑，另一条虚腿才能转动轻灵，否则就会“上步重滞，自立不稳”。我们常见一些人行步匆忙，蹬地而起，砸地而落，或是拖地而起，步履沉重，大多是因为重心掌握不好，两腿虚实不分，应该加强桩步、行步基本功的训练。这里我们也要提醒，有的人在步法中翻靴亮底，伸而不落，以为是分清虚实，实际上这也是步履沉重、拖泥带水的另一种表现。

（四）要势正招圆，不要手舞足蹈

太极拳的动作和其它拳法一样，都是源自武术，表现一定的攻防格斗方法，俗称招法。势正招圆就是指姿势正确，招法清楚、准确。我们有些初学者往往招法不清，只知划道道，分不清动作的虚实和攻防含意。比如手挥琵琶双手是劈掌？是挑掌？是合掌？是击掌？心中无数。剑法是削剑斩剑？是扫剑还是带剑？常常似是而非。这样不仅型法混乱，也势必造成劲力不准，意念引导和气力配合也无的放矢。因此我们希望在太极拳教学中要明确型和法的内容和规格，不可囫圇吞枣，不求甚解。

(六) 要上下相随，不要散乱分家

太极拳讲究上下相随，周身相合。杨澄甫说“手动、腰动、足动、眼神亦随之动，如是方可谓上下相随。有一不动，即散乱也”。一切武术都要求手眼身法步协调配合，劲力完整。然而不少初学者常常顾此失彼，比如动作中腿快手慢或手快脚慢；或者动作腰手脱节，例如云手，只是两手舞动，腰不旋转；还有的人埋头打拳，眼不看手，例如双峰贯耳时低头弯腰，搬拦捶时手向前拦，头向后看。

(七) 要连贯圆活，不可毛碯断劲

杨澄甫说太极拳要“相连不断”、“贯串一气”，就是指动作不要有凹凸和断续的现象，要力求做到“势断劲不断，劲断意不断”。为此在前后两个动作的贯串中要先从气势和意念的连接和过渡开始，随之再本着“发于腿，主宰于腰，形于手指”的要领完成动作和劲力的转换。切不可前后割裂，起停突然，转换生硬。

(八) 要虚实互变，不可死水一潭

杨澄甫说“太极拳以分虚实为第一要义”。他还说太极拳“架子不外虚实开合。所谓开者，不但手足开，心意与之俱开；所谓合者，不但手是合，心意与之俱合，内外合为一气”。这里说明了两点：第一点表明太极拳存在动作的虚实，身法的开合，劲力的刚柔，用意的轻重等诸多变化。就是说在平静、均匀的表面下太极拳充满了分分合合的阴阳转换，不是死水一潭；第二点说明这些变化要在“神为主帅，身为驱使”，意念引导动作的状态下做到“内外相合”。有人问，太极拳有没有节奏？我认为有虚实变化、有起承转合就有节奏，只是节奏有快慢、急缓、强弱的不同，太极拳是一种涓涓流水、细水微澜的节奏。

(九) 要气力相合，不可努气憋气

有人常问太极拳有什么用气秘诀？其实太极拳最讲呼吸自然。拳论说“气以直养而无害”、“全身意在精神，不在气，在气则滞”，所以杨澄甫提出“动中求静”、“呼吸深长”，不可“气涌胸际”。同时杨澄甫也指出“气沉丹田”、“气贴于背”、“力由背发，所向无敌”，就是说要气力相合。太极拳的呼吸要与动作的虚实和劲力的蓄发相适应。例如同样是伸手，如果是后捋前的伸手，意在蓄力，这时就应吸气，有气入后背的感觉；而如果是向前推按，意在发力，应该呼气，以气助力，有气沉丹田的感觉。这种呼吸与动作的配合既是积极的也是自然的，切不可勉强努气憋气。