

太极拳 实战用法



骆广才◎著

Tai Ji Quan
Shi Zhan Yong Fa

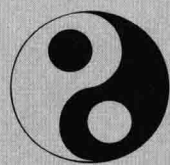
太极拳，国家级非物质文化遗产，是结合易学的阴阳五行之变化、中医经络学、古代的导引术和吐纳术形成的一种内外兼修、柔和、缓慢、轻灵、刚柔相济的拳术。



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

太极拳 实战用法



骆广才◎著

Tai Ji Quan
Shi Zhan Yong Fa



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP)数据

太极拳实战用法 / 骆广才著. —杭州: 浙江大学出版社, 2014. 1
ISBN 978-7-308-12800-1

I. ①太… II. ①骆… III. ①太极拳—基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 009718 号

太极拳实战用法

骆广才 著

责任编辑	王元新
封面设计	续设计
出版发行	浙江大学出版社 (杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007) (网址: http://www.zjupress.com)
排版	杭州中大图文设计有限公司
印刷	杭州恒力通印务有限公司
开本	710mm×1000mm 1/16
印张	17.25
彩插	6
字数	342 千
版印次	2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-308-12800-1
定价	68.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式: 0571-88925591; <http://zjdxcs.tmall.com>

本书技术示范及摄影人员名单

骆广才

作者

王丁虹(女)

浙江省武术队队员、武英级运动员、运动健将

2011 年参加在成都举行的全国武术套路锦标赛并获得武式太极拳冠军

2012 年参加在厦门举行的全国太极拳比赛并获得吴式太极拳冠军

罗灯红

义乌市龙魂武术馆馆长,曾多次参加国内外大型比赛和演出

2005 年、2006 年、2007 年、2009 年参加中央电视台春节联欢晚会武术表演

2008 年参加北京奥运会开幕式武术表演

2010 年亚运会残疾人运动会闭幕式第二篇章导演

2011 年参加在山东日照举行的第八届全国武术之乡武术比赛并获得两枚金牌

2013 年参加在吉林长春举行的第十届全国武术之乡武术比赛并获两枚金牌

王国营

陈式太极拳第十二代正宗传人,陈式太极拳发源地河南温县人

义乌市武术协会副主席、义乌市明道太极拳馆馆长兼总教练、中国武术七段

2003 年参加“美麟杯”全国太极拳交流大赛并获得陈式传统太极拳金牌

2005 年参加国际太极拳交流大赛并获太极推手擂台赛 75 公斤级冠军

2010 年参加第三届世界太极拳健康大会并获得陈式传统太极拳金牌

张征军

义乌市武术协会副主席、义乌市东方武术馆馆长、中国武术六段

2010 年和作者参加在陕西宝鸡举行的全国武术比赛并获对练冠军

2011 年参加在山东日照举行的第八届全国武术之乡武术比赛并获得金牌

2013 年和作者参加在江苏徐州举行的全国传统武术比赛并获得对练金牌

卢国良

义乌市委、市政府决策咨询办公室副主任

义乌市摄影协会名誉主席

中国摄影家协会会员

中国新闻奖获得者

前言

中国武术在华夏大地上绵延了数千年,是炎黄子孙用以强身健体和自卫御敌的重要手段之一。自古以来,中华民族不屈不挠、勇往直前的尚武精神已成为民族的精神和脊梁。

作为武术的重要流派之一,太极拳蕴含着深厚的中华优秀传统文化底蕴,具有高深的哲学原理、技击秘诀和健身价值,深受全世界人民青睐。经过多年发展,太极拳已成为东方文化的一种符号,成为促进东西方文化交流的重要桥梁和纽带,甚至有不少国际友人因为迷恋太极拳而喜欢上中国。

据不完全统计,现在全世界习练太极拳的人数已达三亿多,但知晓太极拳实战用法者甚少。知其然,还应知其所以然,练习者既要熟知太极拳套路,更要明白太极拳每一个动作的实战用法。只有这样,打拳才能有的放矢、准确到位。为此,笔者编写《太极拳实战用法》一书,旨在让广大读者更多地了解和掌握太极拳的实战用法,更好地弘扬太极拳文化。本书共分八章,其主导思想主要体现在以下五个方面:

一、突出技击性。太极拳一招一式都具有丰富的技击内涵,技击性是太极拳之魂。太极拳看似柔软却暗藏杀机,“极柔软,然后极坚刚”是太极拳技击的精髓;以静制动、以柔克刚、柔化刚发、借力打人、舍己从人等技击方法是太极拳的本质属性。本书从技击理论到实战用法,对太极拳的技击性进行了诠释。在讲解太极“棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠”八法的基础上,第六、七和八章分别讲解了《二十四式简化太极拳》、《四十二式太极拳竞赛套路》、《八十八式太极拳》三个套路中每一个动作的实战用法,希望能对读者起到启蒙和引导的作用,使大家对动作理解更加深刻、出拳更有意境、兴趣更加浓厚、锻炼更有成效。

二、注重基础性。本书第一章讲解了太极拳的身体姿势、运动方法和实战原理,注重规范化、科学化。第三、四和五章分别讲解了桩功训练、基础训练、辅助训练,对提高读者内外兼修、修身养性具有重要意义。《拳论》云:“根本固而枝叶荣”、“培其根则枝叶自茂,润其源则流脉自长”。这些都说明了基础训练就是培根润源,



习练者只有勤学苦练,练好内功,才能学有所长、学有所用、学有所成。

三、讲究养生性。太极拳运动是强身健体、预防疾病、体疗康复的重要手段之一。第一章讲解了太极拳医疗、保健、养身、健身的价值,旨在让更多的人从中受益并喜欢这项运动。第三章专门讲解了桩功,通过桩功训练,既可以培养人的正气,修身养性,又可以产生强大的内劲,提高功力。养身功法适宜不同体质、不同年龄、不同水平者锻炼,气以直养而无害。第五章讲解了健身跑等辅助训练方法,对读者进行健身运动具有指导意义。

四、强调道德性。武术教育目的是“善”,是培养“善良的人”,就是有武德的人。第二章专门写“武德”,“武德”即武术道德是社会主义精神文明建设的重要内容,习武者既要有爱国主义精神,有见义勇为、舍己为人的高尚情操,又要有谦让、和睦、团结、友爱的高贵品质。太极拳实战是一项对抗性强的运动,如心术不正则极易伤人。本书强调习武者要“内外兼修”,在提高外在武艺技能的同时,注重内在武德修养。

五、增强可学性。为提高可读性、可看性和实用性,避免重复,针对三个太极拳套路相同和重复动作比较多的特点,原则上作者对相同名称、重复动作采用不同技法。全书共有 350 多组示范动作、1200 余张图片,其中,列举太极拳实战动作 260 多组。读者可以从不同套路、技法中选择适合自己技术特点的技法。太极拳内涵丰富,无处不是圆,无处不是拳,套路中的任何动作都具有多种攻防技法,本书意在抛砖引玉,希望读者可以举一反三。

世界上有许多格斗运动项目,但它们都没有像太极拳这样具有强大而独特的技击性,没有像太极拳这样具有博大精深的内容和神奇莫测的技法。传承和弘扬中华优秀传统文化是每一个华夏儿女应该做的。身为一名武术爱好者和工作者,笔者更当义不容辞,“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索……”

骆广才

2013 年 8 月 8 日深夜于义乌绣湖之畔

目 录

第一章 概 述	1
第一节 太极拳的运动方法	3
第二节 太极拳的实战用法	12
第三节 目前全国太极推手比赛竞赛规则简介	17
第二章 武 德	20
第一节 传统武德	20
第二节 当代武德	23
第三节 抱拳礼	26
第三章 桩功训练	28
第一节 静力桩	29
第二节 动力桩	36
第四章 基础训练	46
第一节 基本功训练	46
第二节 基本技术训练	73
第五章 辅助训练	92
第一节 抗击训练	92



第二节 功力训练	98
第三节 体能训练	105
第六章 二十四式简化太极拳实战用法	113
第一节 二十四式简化太极拳动作名称	113
第二节 二十四式简化太极拳实战用法	114
第七章 四十二式太极拳竞赛套路实战用法	142
第一节 四十二式太极拳竞赛套路动作名称	142
第二节 四十二式太极拳竞赛套路实战用法	143
第八章 八十八式太极拳实战用法	191
第一节 八十八式太极拳动作名称	191
第二节 八十八式太极拳实战用法	194
附 录	264
参考文献	267
后 记	268

第一章 概述

武术是以中华文化为理论基础,以具有技击内涵的动作为基本内容,以套路、格斗、功法为主要表现形式的中国传统体育项目。武术的起源可以追溯到原始社会,早在五六十万年前的旧石器时代初期,“北京人”在采集和渔猎的原始生产中,已经制造和使用粗制石器及棍棒,这些既是原始工具,同时又是武器。《兵迹》中说:“民物相攫而有武矣。”可见,人们在狩猎的生产斗争中逐步获得了格斗搏杀的技能,这便是武术格斗的萌芽。

人类的文明史,同时也是一部战争史。原始部落之间的战争,使武术向军事战斗技能发展,在促进武器的改进和发展的同时,也促进了格斗技能的提高和完善。人类在长期的生存自卫的斗争中,逐渐意识到武术可以强筋骨、调气息、除疾病,具有增强体质和提高格斗技能的双重作用。

《礼记》中有“孟冬之月,天子乃命将帅讲武,习射御角力”的记载。当时把射御、角力、手搏、击刺等泛称为“武”。“武术”一词最早出现在南朝梁武帝长子萧统所编的《文选》中,文中有诗句“偃闭武术,阐扬文令”,其意指停止武战,发扬文治。中国武术与中国京剧、中国医学、中国画等一样成为国粹,是中华民族的传统文化遗产。

太极拳是武术的重要组成部分,曾被称为“长拳”、“十三势”等。“太极”一词源出《周易·系辞》:“易有太极,是生两仪。”这里的“两仪”就是指阴阳。关于太极拳的起源与创始人,众说纷纭,大家各抒己见,其中有唐朝许宣平、宋朝张三峰、明朝张三丰、明末清初陈王廷及王宗岳等不同说法。

人类发展史就是一部学习、借鉴、融合的历史。明末清初,中国武术泰斗、河南省温县陈家沟陈氏第九代陈王廷(1600—1680),在祖传拳术的基础上,研究出了多种传统拳术,其中包括明代抗倭将领、民族英雄、军事家、武术家戚继光的拳经。陈王廷博采众家之长,结合中华传统哲学、中医经络、道家导引吐纳和养生功法、《易经》太极阴阳等学说,荟萃了中华传统武术、医学、哲学、兵学、美学、运动学诸多优秀文化精华,融技击、健身和养生功能于一体,创编了具有内外兼修、刚柔相济、阴阳开合、虚实转换、快慢相间等特点的太极拳。太极拳动作柔和、缓慢、轻灵,符合



人体生理规律和大自然运转规律,因老少皆宜、延年益寿而备受推崇,在武林独树一帜。

经过数百年的传承和发展,太极拳已形成陈、杨、吴、孙、武、和等诸多流派。各派既有传承关系,相互借鉴;也各有特点,呈百花齐放之态。太极拳与中国古代造纸术、指南针、火药和活字印刷术这四大发明一样,已成为民族文化的瑰宝。

新中国成立以来,党和政府非常重视群众体育的发展,始终把人民群众的健康放在第一位,先后出台了一系列群众体育发展的规章制度和政策措施。

1960年,毛泽东主席提出:“凡能做到的,都要提倡做体操、打球类、跑跑步、爬山、游水、打太极拳及各种各色的体育运动。”1978年11月16日,邓小平同志亲笔题词“太极拳好”,全国上下掀起了太极拳运动的热潮,世界各地的太极拳爱好者不远万里到中国,学习中国功夫。另外,许多武术大师、好手成为和平友谊的使者,带着太极拳文化,走出国门传播中国功夫,让世界通过太极拳了解中国。从某种角度来说,太极拳已成为代表中国综合国力的一种软实力,在全世界发出了璀璨光芒。

据不完全统计,太极拳如今已在全世界的150多个国家和地区广为传播,习练者已达三亿多人。在1990年北京亚运会和2008年北京奥运会开幕式上,千名太极拳选手行云流水的表演震撼了世界。可以说,融健身、防身、修身、养身、娱乐于一体的太极拳,以其独特的魅力成为一种世界性的语言,是21世纪人们最喜爱的健身项目之一。

太极拳实战用法也叫太极散手,散手技击是太极拳运动的最高境界,是以太极拳的攻防技法进行格斗的对抗运动。从外形看,太极拳柔和、缓慢、轻灵,动作圆活并处处带有弧形,运动绵绵不断、前后贯串,其内涵技击却神奇莫测。正如陈长兴在《用动要言和战斗篇》中所说:用武时,“心气一发,四肢皆动,足起有地,动转有位,或粘而游,或连而随,或腾而闪,或棚而捋,或挤而按”;“拳由心发,以身催手,一肢动百骸皆随;一屈,统身皆屈;一伸,统身皆伸,伸要伸得尽,屈要屈得紧。如卷炮卷得紧,绷得有力”。

太极拳讲究“体用兼修”。练“体”是知己功夫,指通过拳架的练习,体会以意行气、以气运身、由内而外、一动全动、节节贯串、一气贯通的运动方法,使内气的流量畅通无阻,达到“极柔软,然后极坚刚”等运动效果。练“用”是知彼功夫,指通过推手的练习,体会柔化刚发、引进落空、借力打人等实战技法。交手时遵循“沾粘连随”的原则,运用“棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠”八种方法,按照“不丢不顶,无过不及,随曲就伸”的要求,把对方发放出去。如果只练拳架,缺乏实战经验则“有体无用”;如果只练推手,缺乏内功基础则“有用无体”。唯有体用兼修,方为知己知彼。

第一节 太极拳的运动方法

宇宙中最基本的运动形式就是圆周运动,从太阳到月亮、从地球到星星,大到天体,小到原子,圆的运动最饱满、最稳定、最平衡、最坚固、最完美。圆周运动也是太极拳运动的基本特征,从拳架的曲线运动,到实战的柔化刚发,都运用了圆形的运动规律。在实战中,一方进攻发力为阳,另一方弧线化解为阴,一直一曲、一阳一阴达到平衡;接手、引进、化解、发力都是在一个圆弧运动中完成的,一个圆形可以千变万化。无处不是圆,无处不是拳。

不同的太极拳流派有不同的特征,但都遵循着相同的拳理,万变不离其宗,即内外兼修、刚柔相济、阴阳相济、以静待动、曲中求直、虚实开合等。这不仅要求习练者拳架到位,更重要的是通过拳架动作体会以气运身的感觉,从内动催动外动。这就是太极拳运动由心而发、以意导体、由内而外的过程。

习练者通过拳架练习达到极松柔,即全身的肌肉、关节、韧带和内脏都处于放松状态,使内气的流量畅通无阻,而且不断加大,当内气流量达到一定程度,就可以以意行气、以气运身,做到由外及内、由内及外,一动全动,节节贯串,一气贯通;内气不动,外形寂然不动,内气一动,外形随气而动;起手如闪电,电闪不及合眸;起手如迅雷,迅雷不及掩耳。发劲时快,是太极拳的技击属性。

习练者除了要掌握太极拳的运动规律外,还要熟知正确的身体姿势、合理的运动方法,只有这样才能使内气畅通无阻。如果动作不当则会造成阻力,导致内气不畅。这里的内气指神经,神经中有热流的感觉。太极拳是一种境界,一旦掌握正确的锻炼方法,每练一遍都会有新的感受,这就是太极拳的魅力。

一、太极拳的身体姿势

太极拳讲究立身中正,不偏不倚,无过不及,其中,中正对人体起中枢作用,能够稳固重心。实战中起支撑八面和平衡作用,达到“静如山岳,动如江河”之气势。《太极拳十三行功歌》中说:“立身中正转换易。”立身有一条中轴线(在实腿上),如同门的转动轴,上边比喻头顶的百会穴,下边比喻脚底的涌泉穴,上下垂直,转动灵活,一动无有不动,一静无有不静;如果门轴不正,转动则不顺。太极拳“以腰为轴”,由躯干带动四肢,上下相随,周身协调。松腰、正脊以维持躯干之正直。正如《拳论》中说的:“身必以端正为本,以周身自然为妙。”



(一)头颈部

所谓“头顶悬”、“虚领顶劲”、“提项”、“吊顶”、“竖项”，就是要求头部自然上顶，神贯于顶，既要避免颈部肌肉僵直、僵硬，又不可东偏西歪、自由摇晃。僵硬则气血不能流通，头歪则身体不能平衡。虚领，就是颈部放松；顶劲，就是头自然上顶。当头自然上顶和身体自然松沉，产生一个上下对拔的感觉，有利于脊椎的拉伸和身法的灵活。

要求：头颈正直、面部自然、下颏里收、舌抵上腭、用鼻呼吸、牙齿轻合、嘴唇微闭、目视前手（或后手或平视前方）、耳听八方、神态自然、聚气敛神。

(二)躯干部

1. 胸背

太极拳要求含胸拔背。含胸，指胸部肌肉自然放松，两个肩膀骨微微向里内扣，但不是凹胸。通过含胸使肢体松弛柔和，促进气血畅通，在黏接、引进、化解对方来手时有利于以柔克刚，化解对方之力；通过含胸使呼吸自然、气沉丹田，横膈膜向下拉，增强肺部的呼吸功能。反之，如果挺胸，则气涌胸际，上重下轻，底盘不实，影响松沉。拔背，指背部自然弧形，但不是凸背。通过拔背使背部肌肉尽量舒展和松沉，有利于上肢虚灵、重心下沉；通过拔背使气贴于背，力由脊发。武术家陈鑫说过：“胸要含住劲，又要虚”；“胸间松开，胸一松，全体舒畅”。

2. 腰脊

拳谚说：“腰脊为第一之主宰”；“刻刻留心在腰间，腹内松静气腾然”；“腰为车轴”。这些都说明腰是身体转动的关键。运动中要求松腰松髋，松腰即腰部要有意识地向下松垂，以助力气下沉和腰劲下塌，增强两腿力量，稳固下盘。松髋即膝关节要自然弯曲、自然放松，才能使重心自然下沉；同样踝关节也要放松，脚尖不能过度上翘，脚掌与地面不超过 60° ，否则会造成踝关节紧张，并导致膝、髋关节的紧张。各关节松沉，运动时才能节节畅通、一气贯串，以最快的速度把周身之力调整集中到着力点。陈鑫说：“腰劲贵下去，贵坚实”；“腰中要虚，一虚则上下皆灵”；“腰为上下体枢纽转关处，不可软，亦不可硬，折其中方得”。脊椎骨要根据生理正常姿态竖起即“直腰”，以维持立身中正，使腰脊更好地起到“车轴”作用。不可故意后屈前挺、左右歪斜，应做到端正安舒。

3. 臀部

练习太极拳时务必要做到“尾闾正中”、“垂臀”、“敛臀”，指脊椎尾段端正，臀部自然下垂，避免臀部凸出或左右扭动。尾闾正中在外形上为中正，在内在上是精气神“内三合”的贯穿和配合。敛臀、提肛是指臀部保持自然状态，而不是把后裆夹住，两胯根与两膝盖要撑开、撑圆而又有相合之意即圆裆，否则会影响身体转动的灵活性。垂臀和顶头应用意识调整，而不是用力去控制。实战中尾闾正中、身体松

沉,可以稳固下盘和提高抗衡对方的能力。

(三) 下肢部

拳论说:“肾囊两旁谓之裆,贵圆贵虚”,又说“裆内自有弹簧力,灵机一转鸟难飞”。这说明太极拳要求裆要圆、虚、松、活。拳论说:“其根在脚,发于腿,主宰于腰,形于手指。”可见发劲的根源和周身的稳定在于腿。腿部活动时,总的要求是胯、膝关节放松,腰部的左右旋转和腿部的虚实转换,是靠胯关节的松活和膝关节的调节来完成的,这样可以保证进退灵便。太极拳讲究曲中求直,要求臂和腿自然弯曲。如弓步,前腿要自然前弓,后腿要自然蹬直,而不是完全蹬直。膝关节的微屈,一是为了松腰松髋,二是为了腿部的弹性。

前进时脚跟先落地,后退时脚掌先落地,然后慢慢踏实。横步时,侧出腿先落脚尖,然后脚掌、脚跟依次落地。跟步、垫步先脚尖或脚掌落地。虚实分明,相互转化。除个别动作外,蹬腿、分腿动作宜慢不宜快。

在实战中,虚实分明,则转动轻灵,毫不费力;虚实不分,则迈步重滞,自立不稳。

(四) 上部

太极拳讲究“沉肩垂肘”或“松肩沉肘”。在实战中,要沉肩垂肘,使肩肘关节松沉下来,这样有利于起手的快速反应和放长击远。肩、肘两个关节是相互联系的,能沉肩就能垂肘,松肩沉肘使两臂圆满松活、气血畅通,内劲才能达于掌指。收掌时,手掌微微含蓄,但不可软化、飘浮;推掌时,手腕微微下塌。掌指舒展,拳要松握。拳谚云:“蓄势散手,着人成拳”,指蓄劲时拳心要空,发劲冲拳着人的一瞬间成拳,并要求直腕,以防受伤。太极拳的手臂一伸一屈不可平出平入、直来直往,应把腕部和前臂的旋转动作确切地表现出来。太极拳要求曲中求直,就是在弯曲的过程中达到伸直的感觉,对肢体的要求是弯曲的,感觉是伸直的。太极拳的手形为自然掌形,即虎口自然撑圆,掌心内含,五指自然分开。手臂的过分伸直、弯曲都达不到太极拳“处处带有弧形”的要求。如勾手,不可用力死勾,死勾则僵,气血不通;要放松有弧形。收势时两臂不可软化,如太极拳收势动作“两掌慢慢下落至大腿外侧”时,以肩带肘、以肘带腕,节节连贯,保持弧度,这样显得有气势、有气感、有沉劲。如果突然断劲,两肘关节一软,在实战中容易挨打。

二、太极拳的运动方法

1. 心静体松

心静就是心理上安静,保持周身之静,意识上不可紧张,保持心情愉悦;思想上排除一切杂念,使精神贯注到每个细小的动作中去。体松就是全身的肌肉、关节和内脏处于自然、舒展的状态。通过意守丹田而达到思想入静、身体放松的状态。只



有心静，才能全神贯注地练拳，才能做到“意到身随”、“以意导体”、“以意运劲”。只有体松，使不该用力的肌肉、关节等部位放松，即使用力的部位，也要保持自然开展的状态，才能避免紧张、僵化、拙力、拙劲。体松便于力的上传，练太极拳才能气血畅通、精神饱满。只要姿势正确，打上半小时的太极拳，身体各部位就不会酸痛，反而让人浑身舒适，气不通出，脸不改色。

练拳时要全身放松，不能有丝毫拙劲，以免全身僵劲，气血停滞，转动不灵；用意不用力，意到气到，气血畅通。太极拳的松，是周身内外之松，松而不散，松而不乱，松中有神，松中有连。松是太极拳之魂，人体在松的状态下，腰胯自由灵活转动，各个关节轻灵无拘，筋骨顺畅，气脉贯通，意无间断。“舒松”并不是松软无力、松懈疲惫、摇荡飘浮、上下异动，而是肌肉、关节尽量放松。

实战中，肌肉放松才能快速蓄劲、快速出手。“臂有力则肩僵”，动手时，如果肩臂僵硬，则出拳速度就慢；如果肩臂松沉，则出拳速度就快。武术实战讲究快，快打慢，慢打迟。拳理中说，彼不动，己不动；彼微动，己先动。“后人发，先人至”的缘故：一是借力。对方进攻和撤退，需要一定的行程和时间，而我的接手、引进、化解、发劲皆走内圈，运用离心力原理，顺势借力，所以省时、省力。二是放松。有人说：“放松就是最快，最快就是放松。”放松包括肌肉放松和精神放松，精神放松是灵魂，肌肉放松的前提是动作准确到位，缩小误差。松才能使力的传递畅通无阻，才能使劲力百分之百到达着力点，才能有强大的力量。体松要做到无过而不及，过紧则滞，过松则懈；刚柔相济，外柔内刚；松是手段，而不是目的，通过松的手段让身体更多的肌肉去参与运动，最后达到内外合一。内外合一体现在太极拳的发劲中，叫整劲。

2. 圆活连贯

太极拳运动中，人体如同一个太极球，阴阳在太极球里边转换，手转到上面为阳，下面为阴；手转到外边为阳，里边为阴；阴极生阳，阳极生阴。感觉气到阳极则变，感觉气到阴极则变，如此阴阳转换，圆活连贯。无过而不及，超过极限不圆，未到极限不圆，不圆则不活。

太极拳动作到位才能放松，放松才能圆活，圆活才能连贯。连贯从外表上看指练拳的速度、动作的衔接，连绵不断、一气呵成；从本质上看指气血的畅通和劲力的传递。太极拳要达到活的境地，气势必先圆满，至圆才能至活，圆是活的基础，即“圆则活，方则滞。”只有遵循太极拳的运动规律，才能做到圆活连贯、行云流水。练习圆弧动作一定要松静轻柔、沉稳缓慢、自然而然、以意运劲、自始至终、绵绵不断。

拳论中所说的“如长江大海滔滔不绝”，指的就是太极拳全部动作节节贯串、绵绵不断、一气呵成；中间既有分节，又要连贯，形成一种自然的节奏，称之为连贯。所谓圆活，指灵活自然，衔接合顺，似展非展，曲中求直。避免动作直来直去，拐直角、转死弯。比如进步、退步时，腿经过另一腿内侧运动时，不需要有意去画圈，

而是根据重心稳固的需要由身体带动腿自然到位。太极拳讲究以丹田为核心,以腰脊为主宰,躯干带动肢体运动,转腕旋臂,轻灵圆活,自然从容,柔中求刚。

太极拳无处不是圆,圆活是太极拳的运动特征。套路中,如简化太极拳中的“海底针”动作充分体现了太极拳的圆弧运动规律,但许多人会将这个动作做成垂直向下插掌的动作,以为是像针一样直插。其实不然,这不符合太极拳曲线、圆弧的运动规律,正确的做法应该是右掌向前下方的抛物线运动。

太极拳的圆弧运动千变万化,体现了棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠八种手法。拳谚说,全身上下都是手。无论是肩、背、腰、肘,还是其他部位,随处能御能放,劲布周身,遍体是手。

在实战中,接手、引进、化解、发力是一个连贯的动作,只有连贯才能乘势借力,才能牵动四两拨千斤,才能达到绝伦的实战效果。太极拳实战要贯彻“管活不管死”的原则,乘势借力,牵动动态的对方,而不是牵动静态的对方,因为“死物”难以牵动。

3. 柔缓均匀

放松慢练是太极拳独特的练习方法,柔和缓慢是太极拳的运动特征。武禹襄在《十三势行功心解》中说:“迈步如猫行,运劲如抽丝。”说的就是脚步轻灵,动作均匀,运劲时如抽丝一样绵绵不断,不僵不拘,不忽快忽慢。如果动作过慢,则气势散漫。太极拳动作既要轻灵,又要沉稳。武禹襄在《太极拳论》中说:“一举动,周身俱要轻灵,尤需贯串。”可见轻灵身法的重要性。“身滞则进退不能自如,故要身灵,身灵则收发方能随心所欲。”这是太极拳的上乘身法。轻是力度,灵是能觉。松柔方能轻灵,轻灵方能快攻。《太极拳论》讲的“一羽不能加,蝇虫不能落”充分说明了轻灵的重要性。

众所周知,太极拳的放松、缓慢是修身养性的重要手段,却很难想到放松、缓慢的根本目的是实现快如闪电的进攻。拳论说:“极柔软,然后极坚刚。”松是手段,紧是目的,放松才能快速蓄劲、快速出击;慢是手段,快是目的,慢是相对的,快是绝对的,缓慢的根本目的是为了快速进攻。没有慢而不散的锻炼,就不可能达到快速发力的效果;练习太极拳由慢入手,以气运身,这是走向成功的必由之路。我国著名武术家、陈式太极拳第十一代传人陈小旺认为:“缓慢是为了形成以丹田为核心,一动全动,节节贯串,一气贯通的运动体系。松为蓄劲,过松则懈,懈则脱节,脱节则滞;紧为发劲,过紧则滞,滞则被打;做到由松到紧,由慢到快,慢而不散,快而不乱。”

4. 上下相随

简单地说,上下相随是以丹田为核心,丹田一动,上下全动,内外一体,节节贯串,一通百通。拳论说:“其根在脚,发于腿,主宰于腰,形于手指,由脚而腿而腰,总须完整一气”,上指手肘肩胸腹,下指髋膝踝脚以及腰、眼神等处处都要一起动、一



起到,意识、呼吸与动作配合,“一动无有不动,一静无有不静”,此谓之上下相随。陈长兴在《太极拳十大要论》中说:“上欲动而下自随之,下欲动而上自领之,上下动而中部应之,中部动而上下和之,内外相连,前后相需,所谓一以贯之者,其斯之谓欤!”

上下相随要求动作到位准确,否则难以相随;肢体松活,不僵不滞,上下支持丹田,丹田影响整体。太极拳有“三尖相照”之说,即鼻尖、膝尖、脚尖上下相照。一些人练太极拳造成膝关节痛,其原因多数是由于动作不正确所致,比如膝尖与脚尖方向不正,造成扭伤。

实战中,击首尾呼应,击尾首相应,击中间两头和之,有“上下相随人难进”之说。

5. 虚实分明

虚与实是矛盾的两个方面,是对立统一的。主要支撑体重的腿为实,辅助支撑的腿为虚;攻击的手臂为实,配合的手臂为虚;定势动作为实,过度动作为虚等,在运动中相互转换。实的时候沉着充实,虚的时候轻灵含蓄。虚实变化要轻灵圆活,不可起伏无常、左右晃动。通过调整步幅,使重心在不断的虚实转换中保持平衡。

身体如一个球体,要保持这个球体的平衡和圆活,上下要成一条直线,即上边百会穴、下边涌泉穴垂直;并通过两腿的虚实转换和腰的左旋右转,左顾右盼,调整身法,稳固重心。在实战中既能保持自己平衡,又能破坏对方平衡,达到省力借力效果。

6. 意识、动作、呼吸三结合

太极拳要求“以意导体,以体导气”,指的是意识引导动作,动作结合呼吸;“先在心,后在身”,则表示意识引导劲力,劲力产生运动;势换劲连,劲换意连。拳势呼吸与自然呼吸相结合,一般规律是屈吸伸呼;重心后移时吸,重心前移时呼。凡是用力含蓄轻灵,肩胛开放,胸腔舒张时,应该吸气;凡是用力沉稳,肩胛内合,胸腔收缩时,应该呼气。由实转入虚的动作轻灵自然,如开、起、升、屈等,就当吸气;由虚转入实的动作,即完成动作时,劲力沉着充实,动作稳定,沉肩、虚胸、实腹,如合、落、降、伸等,应该呼气。

太极拳习练者可以适当地运用“腹式逆呼吸”方法,以加大腹肌和膈肌的活动范围,使呼吸更加深长,动作更为沉稳、轻灵,即吸气时腹部自然内收,意想丹田与命门相合,腹壁回缩或稍内凹,膈肌上升,丹田之气由小腹上升,胸腔自然舒展,肺活量加大;呼气时小腹自然外鼓,意想丹田与命门打开,腹壁隆起,膈肌下降,内气下沉至丹田,胸腔自然平复。腹式逆呼吸法的实质是通过气沉丹田,达到拳论所说的“以心行气”、“以气运身”和“气遍身躯不少滞”。

著名武术家杨澄甫说:“学者应注意内外上下:属于内者,即所谓用意不用力,下则气沉丹田,上则虚领顶劲;属于外则,周身轻灵,节节贯串,由脚而腿而腰,沉肩

曲肘等是也。”又说：“学者若费一日之功力，即得一日之成效，日积月累，水到渠成。”讲的就是这个意思。勤学苦练太极拳是练好内功的筑基，实战招法俱在拳架中。习练者只有掌握了太极拳的运动规律，才能真正享受到太极拳带来的运动的乐趣和精神的愉悦，真正享受到太极拳运动带来的柔和美感和平静心态，真正享受到太极拳带来的文化魅力和内外兼修。

三、太极拳的生理保健作用

人类健康是一个永恒的话题，几百年来，太极拳运动为我们炎黄子孙的身体健康作出了很大的贡献。它具有较好的健身和医疗价值。在我国最古老的医学经典著作《黄帝内经素问》中就有体操可以治疗疾病的记载，曾这样提到：“其病多痿厥寒热，其治宜导引。”这里所说的导引是一种体操活动。1800年以前，医学家华佗发明了“五禽戏”作为健身运动，他的理论是“人身常动摇则谷气消，血脉通，病不生，人犹户枢不朽是也。”这充分说明体操在防病治病方面具有积极意义。其实，《黄帝内经素问》中的“导引”和华佗的“五禽戏”与太极拳有着异曲同工的作用。

几个世纪以来，经过实践证明，太极拳是一种重要的健身与预防疾病的方法，还可以提高智力，锻炼意志，陶冶情操，延年益寿。太极拳运动能够培养人的正气，增加正能量，产生强大的内劲，除健身防身外，还是辅助治疗高血压、高血脂、高血糖、冠心病、脂肪肝、胃溃疡等疾病的好办法。所以太极拳能配合药物来治疗某些疾病，应是毫无疑问的。进行太极拳运动时，全身肌肉、骨、关节、韧带等几乎都要参与活动，其他如五脏六腑乃至大脑、五官、皮肤等也都要参与活动。同时，打拳时特别要求做到体松、心静和意识主导，这样就可以使意识、呼吸和动作三者密切结合起来，给全身各器官机能的活动打下良好的基础，从而达到健身和防病的效果。

（一）太极拳对大脑及神经系统的影响

脑是机体的一个重要器官，脑的代谢过程几乎都是需氧的代谢，太极拳运动是非常好的有氧运动，精神的集中需要脑部的控制，使神经系统的意念高度集中。打太极拳时要求放下一切杂念、排除各种干扰，全神贯注、心静气平和轻松自如地完成各个比较复杂的动作，为身心入静、稳定情绪创造了良好的生理学基础。在训练全身肌肉、骨骼的同时也对中枢神经系统起着训练的作用，提高了大脑的调节作用，活跃了其他系统与各器官的协调活动，使迷走神经紧张度增高，各器官组织的供血、供氧充分，物质代谢也得到改善。可见，打太极拳对增强人的平衡能力、记忆能力、社会适应能力都有益处。

神经细胞随着年龄的增长逐渐萎缩和死亡，老年人脑血流量均比年轻时相应减少，由于各种修复过程的逐渐衰退，削弱了神经细胞持续进行高水平修复的工作能力。为此，脑力劳动能力下降，较易疲劳，且恢复过程延长，记忆和分析综合能力