

福寿老人生活向导丛书

银发学子基础读物



教您学

二十四

式太极拳

顾问 杜子才
总主编 靳振中 马贵觉
本册编著 袁晞 苏振萍



山西出版集团

山西科学技术出版社

福寿老人生活向导丛书

——银发学子基础读物



教您学

二十四

式太极拳



顾问 杜子才

总主编 靳振中

马贵觉

本册编著 袁晞

苏振萍

山西出版集团 山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

教您学二十四式太极拳/袁晞,苏振萍编著.——太原:山西科学技术出版社,2009.1
(福寿老人生活向导丛书·银发学子基础读物)

ISBN 978-7-5377-3247-5

I. 教… II. ①袁…②苏… III. 太极拳-基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第114891号

福寿老人生活向导丛书

——银发学子基础读物

教您学二十四式太极拳

顾问 杜子才

总主编 靳振中 马贵觉

本册编著 袁 晞 苏振萍

出版 山西出版集团·山西科学技术出版社

地址 太原建设南路21号

邮编 030012

发行 山西出版集团·山西科学技术出版社

经销 各地新华书店

印刷 山西科林印刷有限公司

编辑部电话 0351—4922135

发行部电话 0351—4922121

开本 787毫米×1092毫米 1/16

字数 190千字

印张 10.25

版次 2009年1月第1版

印次 2009年1月第1次印刷

印数 1—3000册

书号 ISBN 978-7-5377-3247-5

定价 20.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

福寿老人生活向导丛书
——银发学子基础读物

编委会名单

参编单位：天津市老年人大学 哈尔滨老年人大学
 武汉老年大学 金陵老年大学
 上海市老干部大学 上海市老年大学
 上海市老龄大学 上海市退休职工大学
 太原老年大学

协编单位：山西老年大学

顾问：杜子才 中国老年大学协会顾问、原副会长，武汉老年大学名誉校长

总主编：靳振中 原中国老年大学协会副会长
 原武汉老年大学校长
 马贵觉 中国老年大学协会副会长
 天津市老年人大学常务副校长

副总主编：石龙江 朱小红 张中强 周济龙 闫树娟

编委：（按拼音排序）

白庆华	蔡岩松	丁浩文	丁肇富	董默	房宏
高锋	高燮亮	胡苏华	贾玲	金家伦	李丽娟
刘当成	刘颂	刘银鹏	罗惠平	马福良	苗锡寰
倪培根	倪子良	瞿涛	沈烽	沈正中	宋爱群
苏振萍	田惠芳	万梅玲	汪哲蓓	王洪玉	王若梅
王薇薇	王兆生	韦丹	吴静芳	吴玉亮	夏振民
辛欣	徐洪祥	徐凯泉	许荣彦	杨崇德	杨力
叶田	殷斗	余镇武	袁环	袁晞	张静林
张同敏	张伟英	张阳普	赵小萍	周仲瑜	



前 言

《教您学二十四式太极拳》是根据中老年朋友们学习太极拳的需要编写的一本太极拳初级读物。

由于太极拳具有独特的运动特点，良好的健身效果和丰厚的传统文化底蕴，近年来在国际上的发展日益广泛。自1995年《全民健身计划纲要》颁布，在我国太极拳运动又作为“全民健身计划”中重要内容之一向社会推广，太极拳成为练习人数最多的健身运动项目之一。

二十四式太极拳是上世纪50年代中期由原国家体委武术主管部门组织国内太极拳著名专家，对广泛流行的太极拳按照由简到繁、由易到难的原则共同进行改编、整理而成。其技术风格以杨氏太极拳为基础，动作舒展流畅，气势饱满，刚柔并济，深受太极拳爱好者喜爱。

为了使这项古老的民族传统体育运动更好地发挥其社会功能，为大众服务，我们集多年武术、太极拳专业教学经验，多年的练习体会和多方面参考资料为一体编写了这本书，再度向中老年朋友们推荐这个运动项目。

本书以尊重历史、尊重科学、继承传统的原则，从学习的实效性出发，编写了以初学太极拳时需要了解的基本知识为主要内容。在第一讲中，介绍了有关太极拳的形成和发展状况、太极拳运动包括的基本内容和基本运动特点、对身体基本姿势的要求、套路练习

中的整体运动要领；太极健身的基本作用等内容，为读者在学习太极拳初期增加一些感性认识。在第二讲中，介绍了太极拳的基本动作及技术要求，使读者在入门阶段对太极拳的基本技术有较为全面的了解，为读者学习太极拳打下基础。在第三讲至第十四讲中，介绍了二十四式太极拳的练法过程，我们根据太极拳运动的技术规律，按照便于学习的顺序增加了分解图片，以大量的图片直观地展示动作的做法，来弥补读者初学时对文字说明理解不透彻的不足；文字说明中使用了在教学中总结的实用练习口诀，给读者自行练习起一定的提示作用；在每个动作之后为读者提供了“动作要点”提示、“易犯错误”与“纠正方法”，以及自行练习的内容与方法，使读者按部就班的进入练习程序。在学习动作时认真阅读这些内容，对深入理解动作要领、配合方法会很有帮助。在第十五讲中，介绍了自学太极拳的方法要点、自练太极拳的方法要点、自我锻炼前如何做好准备活动、练习后的放松活动等应注意的问题。附录中有二十四式太极拳练习短语提示的综合篇，语言简练，要点突出，琅琅上口，还有套路动作连续图谱，直观地引导练习，可伴随读者贯穿练习时边读边练，边看边练，犹如身临课堂，学习效果很好。

我们希望本书能帮助读者在学习二十四式太极拳时，以达到提高学习练习效果，提高套路演练技术水平，获得更好的健身效果为目的，成为一本太极拳运动爱好者自学自练的实用性参考书。

由于编者水平有限，不妥之处难免，望读者批评指正。

编者

2008年2月于海南



目 录

MULU

第一讲 太极拳运动概说	1
一、太极拳的缘起与流派	2
二、太极拳的内容分类	4
三、太极拳的运动特点	4
四、太极拳对身体姿势的基本要求	5
五、太极拳的整体技术要领	8
六、太极拳对身体的健身作用	11
七、二十四式太极拳简介	14
第二讲 学习太极拳基本动作	17
一、基本手型	17
二、基本手法	19
三、基本步型	26
四、基本步法	29
五、基本腿法	32
六、基本身法与眼法	33
七、太极套路礼仪	34
第三讲 学习第一至第二式	35
第一式 起势	35
第二式 野马分鬃	37
第四讲 学习第三至第四式	42
第三式 白鹤亮翅	42
第四式 搂膝拗步	44
第五讲 学习第五至第六式	51
第五式 手挥琵琶	51
第六式 倒卷肱	53
第六讲 学习第七至第八式	60
第七式 左揽雀尾	60



目 录

MULU



第八式 右揽雀尾	63
第七讲 学习第九至第十式	69
第九式 单鞭	69
第十式 云手	72
第八讲 学习第十一至第十二式	78
第十一式 单鞭	78
第十二式 高探马	79
第九讲 学习第十三至第十四式	82
第十三式 右蹬脚	82
第十四式 双峰贯耳	86
第十讲 学习第十五至第十六式	88
第十五式 左蹬脚	88
第十六式 左下势独立	89
第十一讲 学习第十七至第十八式	94
第十七式 右下势独立	94
第十八式 左右穿梭	97
第十二讲 学习第十九至第二十式	101
第十九式 海底针	101
第二十式 闪通背	104
第十三讲 学习第二十一至第二十二式	106
第二十一式 转身搬拦捶	106
第二十二式 如封似闭	110
第十四讲 学习第二十三至第二十四式	113
第二十三式 十字手	113
第二十四式 收势	115
第十五讲 自学自练太极拳应注意的问题	117
一、如何看书自学太极拳	117
二、如何自行练习太极拳	128
附录一 学习记忆口诀	138
附录二 二十四式太极拳套路连续图谱	146
附录三 参考文献	156



第一讲 太极拳运动概述

记忆口诀

太极渊源数百年，明末清初寻根源，
陈杨吴武和孙氏，五氏首推陈氏拳。
太极运动内容繁，拳术器械和对练，
推手属于对抗类，集体项目拳剑扇，
器械另有刀枪球，大刀长杆乾坤圈。
行拳柔和心静松，意动势随稳轻灵，
动作弧形沿圆变，刚柔相济虚实明，
势正劲整连不断，太极特点要记清。
太极行拳动静换，姿势变化在其间，
虚领顶劲顶头悬，竖项拔背胸虚含，
上肢运行肩肘坠，推掌舒指须坐腕，
躯干尾闾要中正，虚实分清稳定站。

太极拳是一种以带有攻防含义的动作为基本内容，以圆形和弧形为主要运行路线，以缓慢、柔和、轻灵的演练方式，艺术地再现攻防技术的传统拳术。

太极拳是武术运动中的主要拳种之一，由于它具有广泛的适应性、良好的健身效果和丰厚的传统文化底蕴，在我国流传至今约有 400 年的历史。

随着社会的发展，人们的生活水平日益提高，追求健康的身体和文明的生活方式已成为了一种趋势。自 1995 年《全民健身计划纲要》的颁布，太极拳运动又作为“全民健身计划”中重要内容之一向社会推广，太极拳已成为练习人



数最多的一项健身运动之一。近年来，练习太极拳的人越来越多，在国际上的发展日益广泛，已传播到一百多个国家和地区，太极拳已成为了一项世界性的运动。

一、太极拳的缘起与流派

1. 太极拳的缘起：“太极”一词出于《周易·繁辞》“易有太极，是生两仪”，“太极”有至高、至大、至极的意思。古人把“太极”寓为万物之始，以“太极”为演化万物的源泉。

太极拳早期称“长拳”，因为它拳势“如春蚕吐丝绵绵不断，如长江之水滔滔不绝”；又称“绵拳”“软手”，因为它行拳轻灵缓慢似柔若无骨；还称“十三式”，说它是以13种基本技法构成的拳术。

首先以“太极”命名太极拳的人，是山西民间武术家王宗岳，他用太极阴阳哲理来解释拳理。因太极拳动作大都呈圆形和弧形与太极图相似，又因太极拳要求阴阳、虚实、动静、开合等互相转化，配合成为完整统一体，故名太极拳。

关于太极拳的起源与创始人，众说纷纭。据考证太极拳是在明末清初逐步形成的，河南省温县陈家沟人陈王庭对陈氏太极拳的创编起了重要作用。

陈王庭明末清初人，武术史学家唐豪亲赴陈家沟，查陈氏家谱。《陈氏家谱》载：“陈奏庭又名王庭，明末武庠生，清初文庠生，在山东称名手，……陈氏拳手刀枪创始人也”。其遗词有“到而今，年老残喘，只落得《黄庭》一卷随身伴，闲来时造拳，忙来时耕田，趁余闲，教下些弟子儿孙，成龙成虎任方便”。耕余“造拳”可理解为编排拳术。《黄庭》，指《黄庭经》，记述的是道家承袭“嘘吸庐外，出入丹田”的导引、吐纳的养生方法。这说明太极拳吸收了道家的导引、吐纳方法和理论等。

另外，从河南温县流传下来的太极拳动作看，与明代戚继光（1528～1587）由16家拳法中总结出来的拳经三十二式有关，其中相同的势名很多，陈氏太极拳中就采用了二十九式。在陈家沟的拳经总歌中部分理论也采自戚继光的《拳经》，说明陈家拳谱吸取了《拳经》的内容。

许多资料证明，形成太极拳运动有以下几个因素：

（1）总结了攻杀战守的实用招法；吸收了明代名家拳法，特别是吸取了三十二式长拳中的动作，奠定了构成太极拳运动的技术基础。

（2）结合了古代道家导引、吐纳之术和中医经络学说，奠定了太极拳健身



的理论基础。

(3) 吸收了中国古代阴阳五行学说，奠定了太极拳拳理的哲学基础。

太极拳在长期的发展过程中逐渐形成了许多流派，其中流传较广泛、特点较显著的有陈氏、杨氏、吴氏、武氏、孙氏太极拳等。

2. 太极拳的流派：

(1) 陈氏太极拳：河南温县陈家沟人陈王庭（1600～1680）所创。陈氏太极拳是各太极拳中最早的一支，陈氏太极拳发展到18世纪末分成新架与老架两派。但在风格行拳姿势及原理上并未发生质变，只是拳架上大小有区别。大架的拳式，手足运转的圈较大，又叫大圈拳。小架的拳式，手足运转的圈较小，又叫小圈拳。在广为流传的传统陈氏太极拳套路中，一路动作较为温缓；二路动作较为激烈，名曰炮拳，但仍不失太极拳的特点。它们的共同特点是：缠绕折叠，松活弹抖，快慢相间，蓄发互变。

(2) 杨氏太极拳：河北永年县人杨露禅（1799～1872）所创。幼时从师河南陈家沟陈长兴学习陈氏太极拳。后到北京，因其技艺精湛，曾为旗营武术教师，从学者中清代王公贝勒颇多。杨露禅的长子杨班候，次子杨健候，都自幼随父练功，各有特色。杨班候善“粘术”。杨健候善大、中、小三种架子，又善使枪。三子杨澄甫年将弱冠，始从父学拳，其人身材魁梧，动作架势大开大展，逐步形成匀缓柔和、舒展流畅的杨氏大架风格的太极拳。其特点是：舒展中正，柔中寓刚，圆活饱满，沉稳浑厚。

(3) 武氏太极拳：河北永年县人武禹襄（1812～1880）所创。先从杨露禅学陈氏老架，又从陈青萍学陈氏新架，武氏既把陈氏新架与老架结合起来，又把杨氏“大动作”与陈氏“小动作”结合起来，从而创造了武氏太极拳。行拳时，强调开合虚实，以心行气，以气运身，并重视身法。武氏太极拳动作连绵不断，身体正直，讲究用内气推动身躯，用一臂保护身体半身，手不伸延到脚的垂线以外等。其特点是：拳式小巧紧凑，身法中正安舒，步法灵活多变，将去敷盖对吞。

(4) 吴氏太极拳：河北大兴县人吴鉴泉（1870～1942）所创。自幼从其父吴全佑学太极拳。吴全佑先学杨氏大架，后学杨氏小架，将两者互相吸收融化，传其子吴鉴泉。又经数十年的发展，遂形成以柔化为主的一种动作紧凑、大小适中的吴氏太极拳。其特点是：轻静柔化，紧凑舒展，川字步型，斜中寓正。

(5) 孙氏太极拳：由河北望都人孙禄堂（1861～1933）所创。孙禄堂为形意拳、八卦掌名家，晚年独打太极拳。约50岁时学习太极拳，并巧妙地吸收了陈、杨、武氏三派之长，而创造了架高步活、拳势圆活、进退开合的孙氏太极

拳。行拳时，动作舒展圆活，灵敏自然，进退相随，进步必跟，退步必撤，转变方向时多以开合衔接，故又称“开合活步太极拳”。其特点是：开合相接，转换灵活，进跟退撤，身到意合。

二、太极拳的内容分类

太极拳主要内容包括：单练、对练、集体演练形式；基本功、基本动作、基本技术单独操练形式；以及推手对抗性运动形式。大体分类如下：

1. 单练：

(1) 拳术：徒手演练称为拳术套路。常见的太极拳有陈氏、杨氏、吴氏、武氏、孙氏等传统太极拳；还有从 50 年代开始国家体委组织专家陆续编写出版了二十四式、四十八式、八十八式太极拳和四十二式太极拳竞赛套路等；又将传统的陈、杨、吴、武、孙氏太极拳整理出版，并在比赛中作为竞赛规定套路。

(2) 器械：手持器械演练称为器械套路。常见的太极拳器械套路有太极剑、太极刀、太极枪、太极扇、太极圈、太极大刀、太极杆等。

2. 对练：两个人或两个人以上，按照预定的动作程序进行攻防练习的套路运动。常见的太极拳对练套路有太极拳对练、太极剑对练、推手对练套路等。

3. 集体表演：集体进行的徒手、器械，或徒手与器械结合的套路练习称为集体表演。竞赛中通常要求 6 人以上。如集体太极拳、集体太极剑、集体太极拳综合表演等。集体演练可以变换队形图案，还可以配乐，表演效果较好。集体演练要求队形整齐，动作一致。

4. 推手：是两人按照一定的规则，使用棚、捋、挤、按、採、捌、肘、靠等手法，双方沾连黏随，通过肌肉感觉来判断对方的意图与用劲，然后借劲发力制胜对手的对抗竞技运动。

三、太极拳的运动特点

太极拳流派较多，技术风格各有不同，但它们共同的特点是：轻松柔和、连贯均匀、圆活自然、协调完整。

1. 轻松柔和：太极拳的架势平稳舒展，动作要求不僵不拘，符合人体的生理习惯，一般说来，没有忽起忽落的明显变化和激烈的跳跃动作。练习时呼吸自然，动作匀缓。练习之后，虽然身上感到微微出汗，但很少发生气喘现象，给人以轻松愉快之感。由于太极拳具有这个特点，不同年龄、性别和体质的人



都可以进行锻炼。尤其适合中老年人、体弱和患有某些慢性病的人进行练习。

2. **连贯均匀**：整套太极拳动作，从“起势”到“收势”，不论动作的虚实变化和姿势的过渡转换，都是紧密衔接、连贯一气的，看不出有明显停顿的地方。整套动作速度均匀，前后贯穿，如行云流水，连绵不断。

3. **圆活自然**：太极拳的动作不同于其他拳术，在运动中要求“沿圆走转，处处带有弧形”，特别是上肢动作的变化，多沿着圆形、弧形进行运动，避免直来直往，这是符合人体关节自然弯曲状态和人体活动基本规律的。通过弧形运动形式，有利于动作圆活自然，体现出柔和运动的特点，也能使身体各部得到均衡的发展。

4. **协调完整**：在练习太极拳时，不论是整个套路，还是单个动作姿势，都要求上下相随，内外一体，身体各部分之间要密切配合。练习中，要以腰为轴，上下肢的许多动作都是由躯干来带动，并且相互呼应，不要上下脱节或此动彼不动，显得呆滞脱节和支离破碎。这种密切配合的外形动作是在意念引导下进行，同时与腹式呼吸协调自然的配合，因此构成了“上下内外，完整一体”的高度协调和完整统一的运动特点。

四、太极拳对身体姿势的基本要求

1. **头部**：在练习太极拳的过程中，头部要求做到“虚领顶劲”“头顶悬”。“顶”是指颈部肌肉保持一定的紧张程度使头部向上顶劲使之正直，“虚”和“悬”是指在保持正直的基础上适当用劲，做到既正直又舒松。顶正是外形，虚悬是内涵。同时还要注意下颏微内收，百会穴平正向上顶起，不要左右歪斜或低头仰头，不可僵直上顶。头颈动作应随着身体位置和方向的变换与躯干的转动协调配合连贯一致。面部表情要自然，神情要专注，口自然合闭。

2. 躯干部：

(1) **胸背**：在练习太极拳的过程中要求做到“含胸拔背”。“含胸”是指胸部要保持自然虚含，不可挺胸使背部肌肉产生紧张影响肩臂动作的灵活性，也不可有意内收，使动作出现两肩内扣和驼背的现象，影响动作的舒展化。“拔背”是指背部肌肉随着动作的变化，用劲自然得当，使动作挺拔饱满，不可过分用劲使动作僵滞受限。做到“含胸拔背”可使动作圆润挺拔，舒展大方，亦可使呼吸调节自然顺畅，身心舒畅。

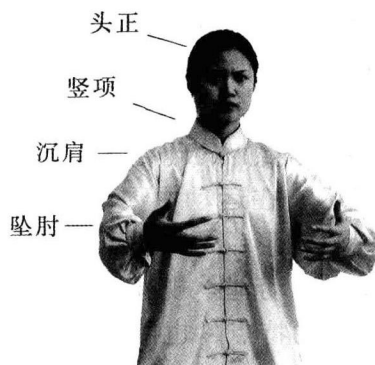


图 1-1 上体姿势要求正面图



图 1-2 上体姿势要求侧面图



图 1-3 整体姿势正面图



图 1-4 整体姿势侧面图

(2) 腰胯：在练习太极拳的过程中要求做到“尾闾中正”。“尾闾”是指腰胯部，“中正”是要求身体躯干部保持端正安舒，不偏不倚，不可前俯后仰，左右歪斜。要做到“尾闾中正”还需要头部、胸背部和腰胯部的动作都达到标准才能达到的“尾闾中正”的要求。

拳谚讲“腰为主宰”“腰为车轴”“刻刻留心在腰间”等等，都是讲腰胯动作在练习中的重要作用。如果腰胯部动作姿势不正确，转动不灵活，用劲不协调，无主导意识，就不能做到周身完整一气，影响动作的协调性和完整性。

腰胯部是身体重心所在部位，它在运动中的平稳直接影响着整体动作的稳定性。练习时进退转折，首先要注意身体躯干的正直，使重心存留于腰胯之中，在运动中始终处于最佳位置和稳定角度，其次应注意腰胯要塌住劲，以增加腿部力量，使下盘稳固，使动作既圆活又完整。

“劲力”是太极拳运动中重要的技术环节，腰胯部位是太极拳练习中用劲的力量来源，拳谚讲“上下九节劲，节节腰中发”，进一步说明腰胯动作在练习用



劲技术中的主宰作用。正确地掌握腰胯的动作，深入体验腰胯的感觉，充分发挥腰胯的作用，可以使全身动作上下贯穿，运劲顺达连贯，发劲充实饱满。例如：在发劲时由蓄劲到发劲，应做到沉胯转腰，使劲力表现更加沉实饱满，动作更加稳健挺拔。

(3) 臀部：在练习太极拳的过程中要做到“垂臀”或“敛臀”。是指臀部自然垂敛与腰脊胸背共同保持“尾闾中正”的姿势。练习时注意臀部自然下垂，在松腰、正脊的要求下，臀部肌肉要有意识地收敛，以维持躯干的正直。

练拳时躯干要达到“尾闾中正”的要求，仅仅靠腰胯动作的正确是不够的，而是头部、胸部、腰部、臀部共同完成的，只有做到“头虚顶”“脊背拔”“身中正”、“臀垂敛”才能真正达到“尾闾中正”的技术要求。

3. 上肢：

(1) 肩肘：在练习太极拳的过程中要求做到“沉肩坠肘”。即要求肩、肘两个关节自然松垂，做到沉肩、坠肘就在其中了。“沉肩坠肘”有利于“含胸拔背”，同时会有身体重心下沉的内劲感觉。沉肩坠肘动作还要保持腋下的回旋余地，不要把臂紧贴胸部或体侧，有微向前合抱的感觉。

(2) 掌：在练习太极拳的过程中要求做到“舒指坐腕”。“舒指”是指由掌指虚含到舒张的运动过程，“坐腕”是指掌向手背一侧屈起，腕关节向下松沉的运动过程。

如“搂膝拗步”中的推掌是通过上肢完成的动作，必须按照沉肩、坠肘、舒指、坐腕、掌根前撑的运动顺序来完成，其中沉肩坠肘是动作的初始部分，在身体重心前移和转腰动作的带动下，以沉肩坠肘的动作催动小臂和手掌向前运动，是推掌动作的基础部分；舒指坐腕掌根撑是动作的主体部分，在沉肩坠肘的前提下继续完成掌腕的动作，才能正确的表现出推掌动作的技术要求。

4. 下肢：在练习太极拳的过程中，进退的转换、劲力的来源和周身的稳定，主要在于腿部。因此在练拳时，要特别注意重心的移动、脚放的位置、动作和腿弯屈的程度。拳谚讲：“先看一步走，再看一伸手”“步不稳则拳乱，步不快则拳慢”“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指”。可见腿部动作的好坏，关系着周身姿势的正确与否。

腿部运动时，首先要求胯和膝关节松活，这样可以保证进退灵便。脚的起落转换，要轻巧灵活，前进时脚跟先着地，后退时脚掌先着地，然后慢慢踏实。脚跟脚掌的内收与外展，都要以下面动作的要求停留在特定的角度和位置上，它的变化对准确完成动作也起到至关重要的作用。

初学时，往往感到手脚不能兼顾，多数人只注重上肢的动作，而忽略了腿



脚的动作，以致影响完整动作的学习。应该充分认识腿脚动作在姿势变换中的重要性，认真学好各种步型、步法。在练拳时，注意腿部动作的虚实，除“起势”“收势”和“十字手”外，避免体重同时落在两腿上。所谓腿部动作的虚实，是指体重在右腿，即右腿为实，左腿为虚；体重在左腿，则左腿为实，右腿为虚。但是，为了维持身体平衡，虚脚还要起着一个支点的作用，如“虚步”的后脚支撑体重，前脚虚点地面，协助维持身体平衡。总之，既要分清虚实，又要处理好支撑体重的比例关系。这样进退转换不仅动作灵活稳定，而且可使两腿轮换休息，减少肌肉的紧张和疲劳。

五、太极拳的整体技术要领

1. 意识引导动作：“意识引导动作”是指用意识（即指想象力）引导动作，把注意力贯注到动作之中去的练习过程。

如做太极拳“起势”，两臂徐徐前上举的动作，从形象上看和体操中的“两臂前平举”的动作相仿，但在太极拳的练法上，不是随便地把两臂抬起来，而是首先要求想着两臂前平举的动作，并注入一定的棚劲，随后两臂慢慢抬起；向下按掌时，首先就要有向下按掌的想象，力贯掌心，随后慢慢屈膝下按。呼吸时，意欲沉气，就要有把气沉到腹腔深处的想象。意不停，动作亦随之不停，就好像用一条线把各个动作贯穿起来一样。总之，练习太极拳从“起势”到“收势”，所有动作都要注意用意识去支配。“神为主帅，身为驱使”“意动身随”就是这个意思。为了掌握这个要领，应注意做到以下两点：

(1) 安静。练拳时从准备姿势开始，就要从心理上安静下来，不再思考别的问题，然后按动作的要求检查，头是否正直，躯干和臂是否放松了，呼吸是否自然通畅。当这些都合乎要求时再做以后的动作。这是练拳前一个重要的准备过程。这种安静的心情，应贯彻到练习拳套的全部动作中去。

练拳时，无论动作简单或复杂、姿势高或低，心理上终始要处于安静状态，集中注意力，才能保持意识集中，精神贯注到每个细小的动作之中，否则就会造成动作忙乱、快慢无序或练错动作的现象。练拳要求做到“静中寓动，动中有静”，如能做到这些，就不致引起神经过分紧张以至过度疲劳。

(2) 集中注意力。在心理安静的前提下，还要把注意力集中到引导动作和考虑技术要领上，专心致志地练拳。不要一面打拳，一面东张西望，或思考别的事情。初学者很容易忘掉“用意”的要求。经常练习并加强这方面技术要领的体验，久之既可做到意动身随，手到劲发，想象力自然地与肢体的活动密切



配合。

2. 注意放松，不用拙力：注意放松与不用拙力，是指在正确完成动作的基础上，使某些可能放松的肌肉和关节做到最大限度的放松。运动时，避免使用拙力和僵劲，而不是全身的松懈无力。太极拳姿势要求舒适自然，不能做到放松，也就很难达到这个技术要求。

练习太极拳十分讲究“劲力”技巧，要求做到“运劲顺达，发劲饱满”。练拳所用的力，是在人的意识支配下，用力肌肉群自然协调配合而产生的整体力，称为“劲力”。在练拳时应注意，两臂该圆的，就必须做到棚圆饱满；腿该屈的，就必须屈到所要求的程度，而且要保持一定的力度。除按照要求所用的力之外，其他部位肌肉要尽量放松。初学时，比较难掌握“力”的界限，所以首先应注意放松，使身体各个关节都舒展开，避免紧张，力求圆活自然。然后再进一步体会太极拳的用劲技术要领，逐步达到势势连贯、处处圆活、不僵不拘、周身协调、运劲顺达的要求。

3. 上下相随，周身协调：“上下相随，周身协调”是指练太极拳时对全身动作配合的要求。太极拳是一种使身体全面锻炼的运动项目。打太极拳时，要求全身“一动无有不动”，“由脚而腿而腰总须完整一气”，这些都是形容“上下相随，周身协调”的。

初学太极拳的人，虽然在理论上知道许多动作要以腰为轴，由躯干带动四肢来进行活动，但因为意念与肢体动作还不能密切配合，想做到周身协调是有困难的。所以，最好先通过单式（如单练“起势”“云手”等）练习，以求得躯干与四肢动作的协调，同时也要练习步法（如站虚步、弓步以及移动重心、变换步法等），以锻炼下肢的支撑力量和熟练地掌握步法要领，然后再通过全部动作的连贯练习，使步法的进退转换与躯干的旋转、手法的变化相互配合，逐渐达到全身既协调而又完整，从而使身体各个部位都得到均衡的锻炼和发展。

4. 虚实分清，重心稳定：“虚实分清，重心稳定”主要是指在连贯运动中身体重心的移动与转换时，要做到虚实分明和身体重心稳定。此外，“虚实分清”的另一方面是指，在练拳中还要注意身法和手法的虚实变换，要做到由虚到实，或由实到虚，既要分明，又要连贯不停，一气呵成。

在套路动作的连接中，由于方向和位置的改变，处处都贯穿着步法的变换和转移重心的运动。如果虚实变化不清，进退变化一定不灵，就会出现动作迟滞、重心不稳和左右歪斜的问题。

“迈步如猫行”，是形容练太极拳应当注意脚步轻灵、均匀和稳健。要做到这一点，首先应注意虚实变换得当，重心稳定，为行拳提供稳固的基础。假如