

随书附赠光盘

陈氏

# 陈式太极拳

拳法与套路教程

江西出版集团◎江西科学技术出版社



陈式太极拳是依阴阳、动静、虚实、经络、气血的理论，导引、吐纳的方法，顺应人体自然生理的机制，使人们身心得到健康锻炼的体育运动。陈式太极拳中老架一路，是以柔为主以持、挤、按四正手运用为主，以采、肘、靠四偶手运用为辅，以螺旋缠丝、粘沾连随为特征的基础拳。



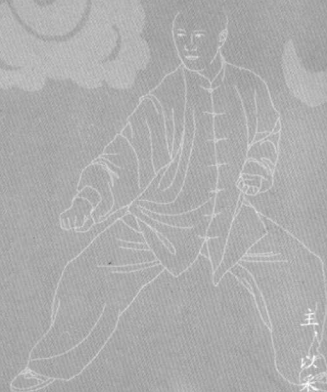
陈

氏

# 陈式太极拳

拳法与套路教程

江西出版集团◎江西科学技术出版社



陈式太极拳是依阴阳、动静、虚实、经络、气血的理论，导引、吐纳的方法，顺应人体自然生理的机制，使人们身心得到健康锻炼的体育运动。陈式太极拳中老架一路，是以柔为主以将、挤、按四正手运用为主，以采、肘、靠四偶手运用为辅，以螺旋缠丝、粘沾连随为特征的基础拳。



## 图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳拳法与套路教程/吴自立著. —南昌:江西科学技术出版社,2007.5  
ISBN 978-7-5390-3049-4

I. 陈… II. 吴… III. 太极拳—套路(武术)—教材 IV. 拳法与套路  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 050152 号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号:KX2006114

陈式太极拳拳法与套路教程

吴自立著

---

|    |  |
|----|--|
| 出版 | 江西出版集团·江西科学技术出版社                       |
| 发行 |  |
| 社址 | 南昌市蓼洲街2号附1号                            |
|    | 邮编:330009 电话:(0791)6623491 6639342(传真) |
| 印刷 | 江西农大印刷厂                                |
| 经销 | 各地新华书店                                 |
| 开本 | 730mm×980mm 1/16                       |
| 印张 | 17                                     |
| 印数 | 4000册                                  |
| 版次 | 2007年5月第1版 2007年5月第1次印刷                |
| 书号 | ISBN 978-7-5390-3049-4                 |
| 定价 | 29.80元                                 |

---

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

# 前 言

陈式太极拳是依阴阳、动静、经络、气血的理论,导引吐纳的方法,顺应人体自然生理的机制,使人们身心得到健康锻炼的体育运动。

陈氏太极拳中的老架一路,是以柔为主,以棚、捋、挤、按四正手运用为主,以采、捌、肘、靠四偶手运用为辅,以螺旋缠丝,粘沾连随为特征的基础拳。我国民族武林宝库中的这一瑰宝,深受广大人民群众喜爱。

陈氏第十九代传人陈素英女士,系河南温县陈家沟人。从小喜爱家传拳术,10岁时就跟陈照丕、陈照奎习拳,功底纯厚,技艺精湛、娴熟套路、器械,擅长太极推手。多次在国内外比赛中获大奖,并多次出访日、美、港澳等地授拳,培养了一大批武术人才,深受社会拳术界人士好评。以陈素英老师演练的陈氏太极拳老架一路拳的书今和大家见面了,她对传授和发扬太极拳作了新的奉献。

文字作者吴自立先生,浙江宁波人。拜陈正雷老师为师,练习陈式太极拳十五年。国家武术二级裁判,国家武术六段。多年来,刻苦练武,潜心钻研,对陈式太极拳的拳法拳理有新的认识和创新。已著《陈式太极拳拳法与经脉运行》一书。

本书的出版,对于太极拳健身和养生的发展和推广,有着促进作用。

编著

2007年5月

# 目 录

|                                  |      |
|----------------------------------|------|
| <b>第一章 概述</b> .....              | (1)  |
| <b>第一节 陈式太极拳的健身与养生</b> .....     | (1)  |
| 一、太极拳健身与养生原理 .....               | (2)  |
| 二、太极拳健身与养生的作用 .....              | (5)  |
| <b>第二节 太极拳运动对防治高血压病的作用</b> ..... | (8)  |
| 一、血压、血压值、血压的作用、血压的波动 .....       | (8)  |
| 二、高血压的标准和分类 .....                | (9)  |
| 三、预防高血压病的必要性 .....               | (11) |
| 四、太极拳运动的降压原理 .....               | (12) |
| 五、太极拳运动的降压方法 .....               | (13) |
| <b>第三节 名词诠释</b> .....            | (15) |
| 一、单字组 .....                      | (15) |
| 1. 棚 .....                       | (15) |
| 2. 捋 .....                       | (15) |
| 3. 挤 .....                       | (15) |
| 4. 按 .....                       | (15) |
| 5. 采 .....                       | (16) |
| 6. 捌 .....                       | (16) |
| 7. 肘 .....                       | (16) |
| 8. 靠 .....                       | (16) |
| 9. 黏 .....                       | (17) |
| 10. 沾 .....                      | (17) |

11. 连..... (17)
12. 随..... (17)
13. 轻..... (17)
14. 松..... (17)
15. 沉..... (17)
16. 静..... (17)
17. 劲..... (17)
18. 定..... (18)
- 二、双字组..... (18)
1. 丹田..... (18)
2. 经络..... (18)
3. 阴阳..... (18)
4. 脏腑..... (18)
5. 内气..... (18)
6. 运气..... (19)
7. 贯穿..... (19)
8. 坐腕..... (19)
9. 垂掌..... (19)
10. 垂肘..... (19)
11. 含胸..... (19)
12. 松肩..... (19)
13. 松腰..... (19)
14. 弓步..... (19)
15. 马步..... (20)
16. 园裆..... (20)
17. 冲拳..... (20)
18. 沉劲..... (20)
19. 发劲..... (20)
20. 整劲..... (20)

|         |      |
|---------|------|
| 21. 运劲  | (20) |
| 22. 开劲  | (20) |
| 23. 合劲  | (20) |
| 24. 化劲  | (21) |
| 25. 走劲  | (21) |
| 26. 寸劲  | (21) |
| 27. 听劲  | (21) |
| 28. 三关  | (21) |
| 29. 五行  | (21) |
| 三、多字组   | (21) |
| 1. 沉肩坠肘 | (21) |
| 2. 丹田内转 | (21) |
| 3. 节节贯穿 | (22) |
| 4. 气沉丹田 | (22) |
| 5. 弹抖劲  | (22) |
| 6. 逆呼吸  | (22) |
| 7. 缠丝劲  | (22) |
| 8. 相连不断 | (22) |

## 第二章 陈式太极拳练习要求与五个练习阶段 ..... (23)

### 第一节 太极拳运动对身体各部位的要求 ..... (23)

|       |      |
|-------|------|
| 一、头部  | (23) |
| 二、眼睛  | (23) |
| 三、口、鼻 | (24) |
| 四、耳朵  | (24) |
| 五、手部  | (25) |
| 1. 手  | (25) |
| 2. 掌  | (25) |

|                                |             |
|--------------------------------|-------------|
| 3. 拳 .....                     | (25)        |
| 六、腰部 .....                     | (26)        |
| 七、裆部 .....                     | (26)        |
| 八、足部 .....                     | (27)        |
| <b>第二节 教授练习陈式太极拳准备事项 .....</b> | <b>(28)</b> |
| 一、选择一种好的学习教材 .....             | (28)        |
| 二、请一位懂拳理、拳法的明师 .....           | (29)        |
| 三、套路中动作细化 .....                | (30)        |
| <b>第三节 陈式太极拳练习的五个阶段 .....</b>  | <b>(31)</b> |
| 一、基本套路阶段 .....                 | (31)        |
| 1. 要聘请一位明师 .....               | (31)        |
| 2. 本阶段学习时间 .....               | (31)        |
| 3. 在套路动作学习中要先练拳架 .....         | (32)        |
| 4. 拆开组合套路动作 .....              | (32)        |
| 二、丹田呼吸阶段 .....                 | (33)        |
| 1. 对丹田的了解 .....                | (33)        |
| 2. 丹田呼吸 .....                  | (33)        |
| 3. 内气的应用 .....                 | (34)        |
| 三、去僵求柔阶段 .....                 | (34)        |
| 1. 去僵求柔的认识 .....               | (35)        |
| 2. 以柔为主的练习 .....               | (35)        |
| 3. 成刚阶段练习 .....                | (36)        |
| 4. 以柔克刚的阶段练习 .....             | (37)        |
| 四、内、外一致阶段 .....                | (38)        |
| 1. 劲不能断 .....                  | (38)        |
| 2. 气要匀 .....                   | (41)        |
| 3. 体形要规范和提高 .....              | (41)        |
| 五、推手检查阶段 .....                 | (42)        |
| 1. 开展推手运动的好处 .....             | (42)        |



- 2. 推手运动的基础知识 ..... (43)
- 3. 推手与练拳的关系 ..... (44)
- 4. 推手要领 ..... (44)

### 第三章 陈式太极拳老架一路练拳图 ..... (51)

#### 第一节 陈式太极拳老架一路各式名称 ..... (51)

#### 第二节 套路动作文字图示的说明 ..... (53)

##### 一、套路动作的划分 ..... (53)

##### 二、套路动作的人体方向的确定 ..... (53)

##### 1. 人体方向的确定 ..... (53)

##### 2. 人体旋转的方向确定 ..... (53)

##### 3. 人体旋转的角度确定 ..... (53)

##### 三、套路动作的文字说明 ..... (54)

##### 1. 套路动作的文字表述 ..... (54)

##### 2. 人体方向的文字描述 ..... (54)

##### 3. 顺逆划弧的描述 ..... (55)

##### 四、套路动作的图示说明 ..... (55)

##### 1. 图的选用 ..... (55)

##### 2. 图示的文字表述 ..... (55)

##### 五、VCD 中老架一路拳演示 ..... (56)

#### 第三节 陈式太极拳老架一路拳谱详解 ..... (57)

##### 第一式 太极起势 ..... (57)

##### 第二式 金刚捣碓 ..... (60)

##### 第三式 懒扎衣 ..... (65)

##### 第四式 六封四闭 ..... (68)

##### 第五式 单鞭 ..... (70)

##### 第六式 金刚捣碓 ..... (73)

##### 第七式 白鹤亮翅 ..... (77)

|       |         |       |       |
|-------|---------|-------|-------|
| 第八式   | 斜形      | ..... | (80)  |
| 第九式   | 接膝      | ..... | (83)  |
| 第十式   | 拗步(上三步) | ..... | (85)  |
| 第十一式  | 斜形      | ..... | (88)  |
| 第十二式  | 接膝      | ..... | (89)  |
| 第十三式  | 拗步(上三步) | ..... | (90)  |
| 第十四式  | 掩手肱拳    | ..... | (93)  |
| 第十五式  | 金刚捣碓    | ..... | (95)  |
| 第十六式  | 撇身捶     | ..... | (98)  |
| 第十七式  | 青龙出水    | ..... | (101) |
| 第十八式  | 双推手     | ..... | (103) |
| 第十九式  | 肘底看拳    | ..... | (107) |
| 第二十式  | 倒卷肱     | ..... | (109) |
| 第二十一式 | 白鹤亮翅    | ..... | (112) |
| 第二十二式 | 斜形      | ..... | (115) |
| 第二十三式 | 闪通背     | ..... | (117) |
| 第二十四式 | 掩手肱拳    | ..... | (123) |
| 第二十五式 | 六封四闭    | ..... | (125) |
| 第二十六式 | 单鞭      | ..... | (127) |
| 第二十七式 | 云手      | ..... | (130) |
| 第二十八式 | 高探马     | ..... | (133) |
| 第二十九式 | 右擦脚     | ..... | (136) |
| 第三十式  | 左擦脚     | ..... | (140) |
| 第三十一式 | 左蹬一腿    | ..... | (142) |
| 第三十二式 | 前趟拗步    | ..... | (145) |
| 第三十三式 | 击地捶     | ..... | (147) |
| 第三十四式 | 踢二起     | ..... | (149) |
| 第三十五式 | 护心拳     | ..... | (154) |
| 第三十六式 | 旋风脚     | ..... | (158) |

|       |      |       |
|-------|------|-------|
| 第三十七式 | 右蹬腿  | (162) |
| 第三十八式 | 掩手肱拳 | (164) |
| 第三十九式 | 小擒打  | (168) |
| 第四十式  | 抱头推山 | (171) |
| 第四十一式 | 六封四闭 | (174) |
| 第四十二式 | 单鞭   | (176) |
| 第四十三式 | 前招   | (179) |
| 第四十四式 | 后招   | (180) |
| 第四十五式 | 野马分鬃 | (181) |
| 第四十六式 | 六封四闭 | (183) |
| 第四十七式 | 单鞭   | (186) |
| 第四十八式 | 玉女穿梭 | (189) |
| 第四十九式 | 懒扎衣  | (193) |
| 第五十式  | 六封四闭 | (195) |
| 第五十一式 | 单鞭   | (197) |
| 第五十二式 | 云手   | (200) |
| 第五十三式 | 摆脚踏岔 | (202) |
| 第五十四式 | 金鸡独立 | (207) |
| 第五十五式 | 倒卷肱  | (210) |
| 第五十六式 | 白鹤亮翅 | (213) |
| 第五十七式 | 斜形   | (215) |
| 第五十八式 | 闪通背  | (218) |
| 第五十九式 | 掩手肱拳 | (222) |
| 第六十式  | 六封四闭 | (224) |
| 第六十一式 | 单鞭   | (226) |
| 第六十二式 | 云手   | (229) |
| 第六十三式 | 高探马  | (231) |
| 第六十四式 | 十字脚  | (234) |
| 第六十五式 | 指裆捶  | (237) |

|       |             |       |
|-------|-------------|-------|
| 第六十六式 | 猿猴探果 .....  | (240) |
| 第六十七式 | 单鞭 .....    | (242) |
| 第六十八式 | 雀地龙 .....   | (244) |
| 第六十九式 | 上步七星 .....  | (246) |
| 第七十式  | 下步跨肱 .....  | (248) |
| 第七十一式 | 转身双摆莲 ..... | (249) |
| 第七十二式 | 当头炮 .....   | (252) |
| 第七十三式 | 金刚捣碓 .....  | (254) |
| 第七十四式 | 收势 .....    | (257) |

|          |       |
|----------|-------|
| 后记 ..... | (260) |
|----------|-------|

# 第一章 概述

## 第一节 陈式太极拳的健身与养生

社会在进步,生活在提高,健身与养生,人人皆需要。当今,广大群众对身体的健康认识逐步提高,如何保护自己的身体健康是每个人十分关切的,都想寻找一条通往能强身健体,延年益寿的道路。在此,我向大家推荐这条健康之路,就是练习陈氏太极拳。

目前,社会上不同年龄,不同职业,不同环境的人们,存在着诸多亚健康现象和严重损害健康的习俗,必须引起大家共同的关注。

### 1. 全面增强青少年体质

如何全面增强青少年体质,关系到社会未来发展的大问题。我国的大多数青少年,在学习的重压下,在学校、家庭、社会的管束下,从学习到学习,从成绩到成绩,从小学到中学,一直低头进行文化学习,而缺乏大众的童玩和运动。目前中国青少年的学历和体质呈反比势态,学历越高,体质越差。长期坐卧,营养过剩,身体发胖,动作迟缓,严重影响了身心的发育。因此,选择何种方法和途经锻炼,让广大青少年能运动起来,提高体能,增强体质,实现德、智、体全面的发展,是整个社会及广大家长共同关心的。

### 2. 成年人是社会的支柱

这一群体在目前社会剧烈竞争的环境中,处于高度的体能消耗中,工作非常辛苦、压力很大,上有老,下有小,养家糊口,一点也不敢松懈和减压。长期处在睡眠缺少、三餐不定、超负荷的工作中,尤其是技术人员和管理人员。因此,寻找好的锻炼方法,又不受场地和时间的限制,对提高身体素质,保持充沛的精力,提高工作的效率,甚至延缓推迟衰老的速度,具有深刻的现实意义和长远意义。

### 3. 提高老年群体的身体健康

随着我国人口老龄化的进程加快,如何使老年人延年益寿、提高有生之年的生活质量,减少疾病缠身和其带来的痛苦,给国家和社会减轻压力,同时也是每个老

年人所关心的。目前影响老年人群的健康,主要是疾病,如:高血压、糖尿病、心血管病、骨质疏松、癌症等疾病。如何能使这些要命的疾病晚一点来、轻一点来,即使疾病已至,如何减轻痛苦和身心负担、正确对待生老病死,持乐观的人生观,顽强而坚定的生活下去,是每个老年人所要寻找的方法。因此老年人群的健康活动显得更加重要。他们有时间、有精力、有条件地去参加自己喜爱的运动方式,对提高身体素质,延年益寿是十分必要的。

综上所述,在发展和谐社会的今天,每个人都处在历史发展的某一点。为了更好的建设社会和报答社会,人人都拥有健壮的体魄和充沛的工作精力,是对社会的直接贡献。为了大家的健康和幸福,请我们参加陈氏太极拳运动,只要你能喜欢和坚持锻炼,你就会收到意想不到的神奇效果。

## 一、太极拳健身与养生原理

太极拳哲理博大精深,是我国传统的武术和健身的瑰宝,具有独特的健身、养生原理和效果。它是在应用“导引术”和“吐纳术”“以意运气,以气运身”的基础理论上发展起来的,形成了套路动作有快有慢、有刚有柔等一套有效的锻炼方法,并注重逆式呼吸、气沉丹田,疏通经络,促进血液循环。在意气统一、内外统一、始而意动、继而内动、快慢有节,刚柔相济、蓄发互变、开合有序的运动中,以内气与内劲为首要,也是太极拳的核心所在和基础原理。

### 1. 医学养生原理

生命在于运动。太极拳运动是科学的运动方式。在医学界把运动当作一种治疗疾病的手段。“阳光,空气,水和运动,是生命和健康的基本条件”,缺一不可。通过科学运动,气机升降有序,血脉流通,病不得生,像流水一样干净。通过太极拳运动对人体的神经系统,平衡功能,调节功能及肌肉骨骼改善都有较明显的作用。

从中医学原理角度分析,“疏通经络,百病不生”。只有气脉畅通,气血才得以流通。“经脉者,所以行血气而营阴阳,濡筋骨,利关节也”。经脉又与脏腑贯通,脏腑与体表相通,全身内外经脉和络脉的疏通是人体平衡和健康的尺度。在练拳的各式架子中,都符合着经脉的运行,“内属于脏腑,外络于肢节”“形于手指”因此,太极拳的养生方法,主要集中在疏通经络,加强气血运行的目的上。经络在养生的功能上主要表现在,沟通表里,贯穿上下;运行气血,调理阴阳;抗御病邪,保卫机体。

从医学保健方面看,太极拳运动是较好的有氧运动。有氧运动是指持久活动,而不致喘气使肌肉有负氧现象的运动,以身体微微出汗为度,充分调动肺部的呼吸功能。因此,太极拳的运动方式,决定了它的有氧运动基础,套路动作中舒展大方,内外一致,快慢相间,文雅温和,轻松优美,不用拙力,动作连续,连贯性强,一招一式,含意清楚,随意有规律的运动中,符合人体保健中运动的规范。其内外、刚柔、缠丝、跳踢、开合、发劲等动作都能促进头、身躯、四肢、脏腑、表皮部位经脉气血运行,促进新陈代谢作用,活跃了器官、骨骼、肌肉等各个部位。因此,太极拳的运动是人体保健和养生的较好方法之一。提供适当的,均衡的有氧运动和呼吸方法,是调理阴阳平衡,防止衰老、防病治病的最佳养生运动之一。

太极拳运动在自然呼吸时注重呼气。在练拳走架子时,人会自然呼吸,也必须自然呼吸。要注重呼气,呼气要呼够,才符合拳理,将浊气快速呼出肺脏,同时真气下沉,久炼而不累。从医学上讲,呼气时副交感神经活跃,全身放松,形态舒缓,血管舒张,气血易输送,因此可以使高血压下降,减轻脏腑负担。由于人体内气血畅通,头、身、四肢及脏腑都得到了血液的滋养,对预防高血压、心血管疾病,其他疾病是十分有效的。

## 2. 天人合一、形神合一的养生原理

天地之道,阴阳而已。太极生两仪,两仪生四象,四象生八卦:乾、兑、离、震、巽、坎、艮、坤之数,往复无穷,生生不息。太极之阴阳,合而为一,分而为二。阴、阳两仪,少阳、太阳、少阴、太阴四象,又分为八卦,六十四相。又称“天”“人”“地”:分为“天”是纯阳,“人”是半阴地阳,“地”是纯阴。把一年分为“春、夏、秋、冬”四季,把年、月、日、时分为:一年365天、一月30天、一天24小时。不管世间万物,山、水、火、木、土、金、银、男、女人都处在太极的天地合一之理中。太极拳如一回气象,万古之始终者,一日之气象也,一日有昼有夜,有明有暗,万古天地如昼夜。人在世间生存,依天地日月而行,把自己融洽到自然界中,吐故纳新,以维系生命。而在现实的生活中,要充分去理解太极八卦中的基本原理。通俗地解释,太极就是阴与阳;而八卦结合人体相对应为:头—乾、腹—坤、耳—坎、目—离、口—兑、股—巽、手—艮、足—震。在练拳的时候,结合天地与太极八卦的特殊的时空系统和各部位与功能性结构,把天地与人体、时空结合起来,更加科学地适应自己的特点进行练习。

太极拳的动静结合,动中求静,是符合适度运动的原则,它适应各类不同年龄、职业、地位的人们,因太极拳是一种意念性很强,内气运行的运动。拳谱规定:“以心行气、务令沉着,乃能收软入骨;以气运身,务令顺遂,乃能便利从心”。太极拳是应用意气练拳,在打拳时,一举一动均要用意而不用力,先意动而后形动,所以说,意到气到、气到劲到、劲作才能连绵不断,刚柔相济。另外,在练拳架子时,一招一式,一开一合,一阴一阳,一动一静,一静、一身都静,一呼一吸,气血均匀运行,而对环境的变化适应非常灵敏,这种“心静用意”的练法,对人体中枢神经既能起到指挥全身各器官的协调动作,也训练了神经的灵活性。在打太极拳时,应一志凝神,专主于敬,洗心涤虑,心平静气,以待其动。一旦进入太极状态,完全是由心意导之引动内气运行,一动,周身俱动,四肢百骸无不随意而行。轻灵活泼,舒畅自然,一招接一招,一势接一势,顺架而下,一气呵成。

太极拳中的“静”,并不是枯坐不动的“静”,而是静中有动,动中有静,以静制动。初学者,应知道动静的法则关系,以养心静为主,学习心静而形静,形静而内气收,内气收归于静。静养是太极拳运动中健身养心的一种运动修炼,其对身心、精神、意念、肌体都有极大的健身效果。

### 3. 逆式呼吸的养生原理

太极拳运动采用逆式呼吸方法,即太极拳的内功呼吸法。它是受人的意念所控制的一种腹部运动。其活动的范围在人的下腹部,脐下一寸三分处,俗称丹田呼吸。

在练拳过程中,用逆式呼吸,可以吐纳导引,固精练气,使胸腹部中的内气聚集在丹田之中。其实去丹田或沉于丹田的内气不是普普通通的气,而是经络血气加工形成的一种体能。这种体能在人体的周身都可以存在,只是丹田是个特殊的部位,炼丹之处。而这种体能在进入丹田后,通过内气炼精和紧散,使这一体能具有动能转化,并能随着练拳者的意念、运转、鼓荡、行气、运身,产生气宜鼓荡,气沉丹田,以心行气,以气运身,气遍全身,一点不滞的体能的表現。

腹部中所属脏腑主要有胃、大肠、小肠、肝、脾、胆、肾、膀胱、生殖系统等。在运气和呼吸过程中,一呼一吸,推动和按摩所属的脏腑进行相对运动和保养。这对脏腑的新陈代谢,气血运行,穴位激发,大有裨益。在长期活动之后,气血运行至丹田炼化后,也会自然地发热发胀,产生一种丹田之气,鼓荡而引起的振摆,气血会沿着



经脉运行至脊背、四肢、皮肤、头、脏腑,产生一种蠕动感,手指发麻,头部清醒,双目有神,轻松灵活,全身舒展。

丹田呼吸,产生真气(元气),元气运行,涤荡五脏六腑,自我按摩,肝肾的血液循环加快,通过十二经脉和奇经八脉,把血液中的毒素加速排出,同时使腹部蠕动,以利粪便的排出,使人体气血充足,面色红润,肌肤细微,健康美容。《黄帝内经》中有句格言,“上工治未病”其含义是,最好的医生是在人们未生病之前,教你预防疾病。我们提倡学练陈氏太极拳,正是帮助人们防病于未然,用太极拳运动中特有的功能和作用,起到人体的保健和养生的功能。

## 二、太极拳健身与养生的作用

### 1. 改善神经系统功能

太极拳是整体运动,人体中,从上到下,从内到外,从气到血,四肢百骸,五脏六腑,经络系统都在运动中,一动无有不动。以阴阳之理,养生之术,动静结合,促使人的神经系统发育,使人体身心平衡。太极拳在练习过程中,要求虚领顶劲,上下求之,左右平衡,虚实分明,转换灵活,最大限度地改善了人的神经系统,提高了人的平衡功能。在一般情况下,练拳3~5年的人,平时平衡功能强,脑子好,不易摔跤,少骨折,收到非常好的效果。如套路动作中的“单鞭”,双腿的左右弓步转换,双手的伸展平衡,全身的气沉丹田,单鞭一势可谓平衡之代表。又如:“白鹅亮展”一式,右臂上升,左臂下降,右手向外棚,左手向下按,右腿实,左腿虚,身下塌。前后左右,上下伸展,动作美而平衡佳。在每个动作中,都体现了有阴有阳,有刚有柔,有快有慢,通过练习,调整肢体与脏腑之间的和谐平衡关系。

在经络方面,身躯部有任督两脉,十二经脉、经络、穴位、错综复杂地交汇在一起,而经脉的端点,大多在四肢的末梢,经过双臂和双腿内外侧、无处不在。在头部神经系统高度密集,经脉和穴位众多,统领全身的中枢神经。通过练拳达到身心清静,增强自我控制能力,保持良好的精神状态,对精神受挫,神经衰弱,神经受伤等类疾病,起到保健和康复的功效,可预防神经炎一类疾病的发生。

在精神上的收获,应归功于拳友之间的运动、活动、交流。人生存于社会之中,离不开社会,许多人,通过练拳认识了很多朋友,交结了知心朋友。从中得到了练拳、谈笑、游玩、联络、交流,克服了失落、孤独、寂寞、忧虑、烦恼感,从而心情舒畅、