

陳式心意混元

Traditional Chinese Taiji boxing

美 颜 纤 体 舒 压 祛 病 防 身

太 极 拳 24 式
太 极 剑 18 式



TAIJI
Orient Beauty





TAIJI
Orient Beauty



- 策 划：  東映文化
- 设计制作：  EAST DRAGON
- 中英文编辑：  卓文工作室
- 垂 询 电 话： 0755-26740758
- 网 址： WWW.EASTDCD.COM (东映文化)
- 电 子 邮 箱： SZdongying@21cn.net

版权所有 · 翻版必究

目录

03 第一章 太极渊源

太极拳 武学、哲学、医学、美学的完美结晶

太极宗师 创陈式心意混元先河，树武林风范

混元与心意 陈式心意混元太极核心详解

07 第二章 太极卓越的美容塑身功效

以内养外，华容婀娜

行云流水，翩纤合度

由静生慧，气若幽兰

13 第三章 雍钰太极练功坊

14 太极拳练习守则

14 心意混元太极拳十八式

至阴至柔 动静相兼 螺旋缠丝 阴阳开合 一动全动 节节贯穿
哼哈二气 吐故纳新 以拳引气 以气引血 以内养外 阴阳平衡

- | | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| 1. 起式 | 2. 懒扎衣 | 3. 六封四闭 | 4. 单鞭 |
| 5. 白鹤亮翅 | 6. 中盘 | 7. 双震脚 | 8. 玉女穿梭 |
| 9. 旋臂跌叉 | 10. 白蛇吐信 | 11. 闪通背 | 12. 野马分鬃 |
| 13. 双推手 | 14. 云手 | 15. 左右擦脚 | 16. 三换掌 |
| 17. 掩手肱拳 | 18. 收式 | | |

36 心意混元太极剑24式——美人如玉剑如虹

宝剑美人 交相辉映 静如处子 动如脱兔 剑走轻灵 攻防结合

- | | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| 1. 预备起式 | 2. 仙人指路 | 3. 叶底藏花 | 4. 丹凤朝阳 |
| 5. 劈剑探海 | 6. 青龙出水 | 7. 左右护膝 | 8. 转身闭门 |
| 9. 青龙出水 | 10. 翻背劈剑 | 11. 跟步刺剑 | 12. 斜飞式 |
| 13. 凤凰展翅 | 14. 凤凰点头 | 15. 哪吒探海 | 16. 白猿献果 |



- | | | | |
|---------|---------|---------|-------------|
| 17.倒卷肱 | 18.穿林展翅 | 19.翻身展蛟 | 20.金鸡独立 |
| 21.拨草寻蛇 | 22.野马跳涧 | 23.黄龙出洞 | 24.磨盘指南(收式) |

64 陈式太极美颜功法——内气充足肤如雪、姿态尽显柔雅间

吸收天地日月之精华 修炼后天以补先天 养内气 调阴阳 通经络

- | | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| 1.左右开合功 | 2.前后开合功 | 3.周身缠丝功 | 4.环形伸缩功 |
| 5.旋转混元功 | 6.洗头摩面功 | | |

73 第四章 中医穴道按摩——美丽“指”日可待

习练太极，再辅以中医穴道按摩，可达到事半功倍的美人功效！

- 刺激耳朵穴道来塑造看不出年龄的美肌 ●拯救胖胖手臂
- 塑造双峰曲线 ●塑造动人曲线 ●紧实臀部曲线 ●赶走粗壮大腿
- 重塑下巴线条

81 第五章 神奇汉方药膳——吃出美丽

遵循太极养生理念的美容药膳，滋补，调理，美丽由内散发！

- 补血润肤当归寄生汤 ●黄耆润肤美胸汤 ●通草炖猪脚汤 ●参耆玉米排骨汤
- 胡桃豆腐羹 ●大黄消脂绿豆汤 ●美体山楂凉冻 ●素八珍面线
- 枸杞蛋炒饭 ●枸杞凤梨苦瓜鸡 ●参耆鸡丝煮冬瓜 ●黄耆青鸭羹

91 第六章 雍钰美颜堂Q&A





太极

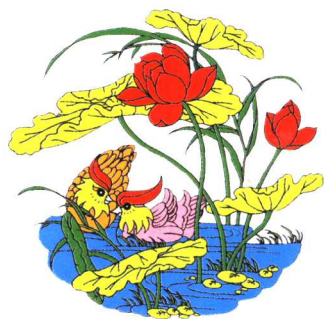
自序



無限伸展你的自信、活力和美麗



随着21世纪的降临，思考模式的改变，促使人们由新的方向去省思：西方美容护肤品以西方生物学模式为基础，缺乏系统观，往往提供治标不治本的解决方法，而且副作用也日趋明显，至于毒针除皱、抽脂瘦身等高科技手段终究是令人望而生畏……鉴于西方美容纤体方法的局限性，一股回归自然、返璞归真的风潮渐次形成、扩散，在这股风潮下，人们开始向古老的东方寻求解答。中国的太极、中医汉方、印度的瑜伽重新受到人们的关注。



古老的太极现在已风靡全球，成为e时代的时尚新宠，是一个不争的事实。目前，与中国一衣带水的日本、韩国有几百万人习练太极；欧洲仅法国就至少有30万人在练太极，每逢中国传统节日，巴黎表演太极的有许多是外国人。此外，英国、美国、加拿大、意大利、澳洲、荷兰、西班牙、比利时和瑞士等国也有成千上万的中国太极痴迷者。

西方猛男们痴迷太极，主要是这种传统的中华武术，具有攻防结合的超强技击功能，在恐怖主义阴影笼罩、人人自危的21世纪，是他们最佳的防身术；中老年人痴迷太极，是因为它融合了道家养生、中医祛病原理，持之以恒地修习可以延年益寿；而能令西方年轻女子也为之倾倒，完全颠覆太极在中国美眉心中至今仍然根深蒂固的“老人拳”印象，究竟是基于何种理由呢？

事实上，中国太极卓越的美容塑身功效早已引起全世界美容界的瞩目。最早是因为一批西方中年女子在学练以后，推迟了更年期，并且使容颜和精神都俨然焕发第二春，于是口口相传，掀起了西方女子练拳的风潮。年轻的女孩们亦纷纷加入太极练习阵容，以期获得如东方女子般看不见毛孔、不易产生皱纹的柔嫩肌肤，并改善西方女子一过20岁便容易走形的体质。

老祖宗留下的宝贵美颜术，却是藉着“西风”吹醒东风，是遗憾，也是警醒！就拿我本人来说，因为从小就好动，因缘际会接触并爱上太极，并有幸入陈式太极宗师、当代武林百杰之首冯志强先生门下。因为有了明师的指导和正确的练习方式，修炼太极多年，无论比赛、教学，我都得到了很大的收益，弟子遍布海内外。我现在已近40岁，有一个可爱的女儿，可初识我的人还以为我才二十多岁，同龄人也非常羡慕我能保持身材和容貌。而作为太极的受益者，我是否应该做些什么呢？女性朋友、弟子们于是鼓励我编写一本适用于女子练习的太极教材，她们说不希望太极像印度瑜伽一样最终是藉由英文在全世界传播。

而对太极拳美容纤体的理论进行深层次的总结，以让新世纪女人们美得健康、美得持久、美得更有内涵便成为我近两年来的生活重心。我撷取了陈式心意混元太极拳的精髓——优雅简便、易学易练的精练18式混元太极拳、24式混元太极剑，并深入浅出地探讨了内功修为，以符合现代女子修习。通过持之以恆地练习，柔细的肌肤、轻盈的体态只是太极给你的最基本的回报。由内而外改变的还有你的气质，那种东方式内敛脱俗的清雅，不是人人都可效仿的啊。功到自然成，可别忘记太极作为武术的防身功能！“以静制动，以柔克刚，四两拨千斤”，当你在优雅中偶然露出你的致命一招，这一招不仅赢得了女人的自信，更包含了生活的哲学！

郭维钰



常言道：

写诗，讲求『诗在诗外』；

打拳，既在拳内，也在拳外，

在打拳中感受动力，

在意境中享受安然。

『拳』中的精品，首推太极！



太极文化渊源

（二）太极拳
——武学、哲学、
医学、美学的完美结晶



太极拳，是中国武术界的一个至阴至柔的神话。之所以“神”，是因为它以“意”为心，以“柔”为本；之所以要“话”，是因为它有着极其精湛的拳艺和深刻而丰富的哲理。“身触似海非波浪，心境如空无云雨；可动可静任自然，有晴无晴随天意”是修炼太极所达到的境界；“重心调节、刚柔相济”“虚实转换、内外循环”是太极拳术的最大特点；“阴阳交汇”“四两拨千斤”“以出世之心入世，以入世之心出世”“以对己之心待客，以待客之心对己”则是我们从太极修炼中得出的最深刻的哲理。

太极拳不仅仅是一门拳术，更是一门学问，它与哲学、医学、美学是紧密相关的。

徐才先生对太极拳与哲学的关系说过这样的话：“作为东方体育文化瑰宝的太极拳，它蕴含着丰富的古典哲理。”太极拳是“理境原无尽”的哲学，每个动作都有哲理，动作衔接阴阳转变，势断意不断，在拳理的境界里道理无尽循环往返，太极拳松柔自由，轻灵圆活，动静相兼，阴阳变化，亦诗亦画，多维审美，是哲学在太极神韵中的反映，美哉太极拳哲学！

吴图南大师对太极拳与医学的关系说过：“祖国医学太极拳，对人体慢性病与病后恢复能起显著疗效者，良以此也。”太极拳是一种有氧运动，练完拳收



势，不会气喘吁吁，也不会大汗淋漓，反而会获得周身轻快，久练太极拳，会使微循环系统更为顺畅，面部红润有光泽，容貌显现自然之美。

太极拳大师杨澄甫对太极拳与美学的关系曾说过：“太极拳乃柔中寓刚，绵里藏针之艺术”。太极拳的艺术之美，难以言表，它已悄悄进入艺术美学之领域。进入高境界的拳家行动，中正安舒，虚无缥缈，人似立在一个点上，在空中飘动，上下相随，轻灵蝶舞，忽隐忽现，似诗似画，美轮美奂，美不胜收！



（二）太极宗师冯志强先生——创陈式心意混元先河，树武林风范

把太极文化的思潮推向一个新的高峰，对古老的传统太极理论既完整继承又推陈出新的太极拳式，应该首推陈式太极拳中别具一格的奇葩陈式心意混元太极拳。

陈式心意混元太极拳是由陈式太极拳十八代传人、当代太极宗师、武林泰斗冯志强先生集60年的武学修为所创立的优秀拳种。

冯志强先生现为中国武术协会委员、北京市武术协会副主席、北京陈式太极拳研究会会长和北京志强武术馆馆长，并兼任国内外众多武术团体的名誉会长、顾问及总教练。

对于冯志强先生学习太极的渊源，还得提到当年北京武术界的两位高人。一位是来自山西，身怀道、武、医三绝的心意拳名家胡耀贞老师，人称“单指震乾坤”；另一位是来自河南陈家沟的陈式太极拳第十七代宗师陈发科老师，人称“太极一人”。冯志强在两位先生的先后指导下，潜心修炼内家气功和六合心意拳，从采气、养气到练意、练气，从三体式到丹田功，从四梢五行到心意六合，从四把到十二形、二十四手，参内家三昧，悟武术真谛。经半个多世纪的潜心研练，功力已臻炉火纯青的境界，其武德、武艺享誉国内外武林。遂将心意、太极、气功融为一炉，将养生、健身、技击集于一体，创立了陈式心意混元太极拳。

混元太极拳取传统套路之精华，内家养生之功法，总结了一套由易到难、由简到繁、内外双修、练养结合的太极内功修炼方法，以及各种跌打擒拿动作组成的太极散手技击法。习练者按照这些方法练习，可以少走弯路，不出偏差，进而达到健身养生的目的。尤其是在当前竞争激烈的经济社会环境下，混元太极拳为那些整日忙于工作的人们提供了一个上乘的健身强身、修心养性的好方法。

多年来，陈式心意混元太极拳以其完整的体系、系统的理论、鲜明的特点、迥异的风格、显著的效能和中华民族文化特色而蜚声海内外。目前国内众多省市纷纷建立了混元太极拳分会，海外数十个国家和地区都有冯志强先生的弟子、学生和教授研究混元太极拳的机构。这一中华传统文化的瑰宝正在世界范围内广泛传播。



▲ 2004年秋，冯志强先生亲笔题词



（三）混元与心意

中，

所以说太极
包罗万象是混元。



道本混元一气
神形连绵似水流



陈式心意混元太极核心详解

一、混元是多种的圆形运动

万物都进行圆形运动，如天地、日月、星球、宇宙，都有各自的运动轨道，互不相撞，这是天地阴阳的易理。太极大道包罗万象，任何运动都是圆弧形的，圆周有10、20、30、45、180、360度等等，包括前进中的各种车辆、船舶、飞机、火箭、枪炮也都是在螺旋环形中前进。所以多种的圆形称为混元。

人的五脏六腑、任督二脉、带脉、冲脉、全身经络，环形螺旋的气血流动，这种运动都是随着丹田的呼吸开合而混元在体内流行，古人称丹田一呼百脉皆开，一吸百脉皆合。

陈式心意混元太极拳就是根据天地阴阳、混元运转的易理，结合中医养生之道，创编的一种混元运动的太极拳术。经过混元螺旋缠绕，阴阳开合，使气血畅通，吐故纳新，加强了新陈代谢，吸收了天地精华，培养了丹田混元气。在养生方面达到了健康长寿，在技击上达到了以小力胜大力的效果。天地是大球，人体是小球，时刻在转动。停止转动，经络就畅通了，经络不通就无生命了。经络畅通百病不生，多种混元运动就是混元一气，这就是易理。万物都在太极之

二、心意即人的内心意识

大家可不要低估了我们意识的力量。我们每个人都是一个小小宇宙，各自都有一个磁场。只是我们被日常的繁忙生活把我们的内心已经碾压得支离破碎，神情涣散。陈式心意混元太极拳的精华核心就是意气运动，不是力气运动。我们把这个“心意”放在头里，告诉你不要使蛮力。当你在练习太极拳时，努力排除杂念，达到空的境界，慢慢的感到自己和空气融为一体。接着想象自己的血管是透明的分布在我们的周身，因鲜活的血液在管内奔涌着，他们愉快地和你的机体交换着能量，使你的身体如浇灌后的花朵一样，丰盈润泽。让你的肌肤每一个细胞都来跳舞！

当然，一开始你或许达不到这种境界，但只需要你努力的去做，逐渐地去排出那些精神毒素。在这里还是要强调“努力”，稍加时日你的意念会越来越强。锻炼脑细胞的活力，思路的敏锐，你就能够很好的控制自己的思想，而不会让那些消极的思想来困扰你。告诉自己：每天进步一点点，没有什么不可能的。

太极卓越的美容塑身功效



习练太极拳，既可以通
过内部『气』『意』的
调节，使脏腑、经络、
气血之间协调配合，打
造华容婀娜、气若幽兰
的桃花美人；还可以在
行云流水的招式、动作
的开合虚实和起伏转换
中，使肌体均衡，雕塑
浓纤合度的美人身段。

何为真美人？曹植《洛神赋》中的
绝代美女甄宓是：“其形也，翩若惊
鸿，婉若游龙。……纤得衷，修短合
度。肩若削成，腰如约素……云髻峨
峨，修眉联娟。丹唇外朗，皓齿内鲜，
明眸善睐……气若幽兰。华容婀娜，令
我忘餐。”而e时代的美人形象相较古典
美人，更多了一些阳光与健康，皮肤宛
若凝脂、身材浓纤合度不是惟一条件，
而是更应注重健康的身体及皮肤颜色。
假若忽略身体健康，那女人的美就像失
了根的玫瑰，再多的滋润也是枉然，不
能持久。



▲2004年秋，与冯志强先生在北京合影

（一）以内养外，华容婀娜

太极拳是一项以静养动、以内养外、内外兼修的运动，与女子的
阴柔相吻合，通过脏腑、经络、气血之间协调配合，以达到阴阳平
衡，让你的美丽光彩由内而外散发！

太极的“哼哈”二气，可吸入精灵之气，有效排除体内毒素，
燃烧体内多余脂肪

所谓“哼哈”二气，即是丹田的一呼一吸，一开
一合，一吐一纳。古代的太极大师们通常在河
川、大山、森林中练习功法，以吸收天地之精
华。普通人用鼻呼吸，通常是好的气吸进去
了，坏的气也会随之而入；而练功到最后
可以达到全身呼吸，这样吸入的气质量
就提高了。而“哼哈”二气就是通过呼
吸往来气通周身，从而带动了内气的
开合呼吸吐纳；再进一步，周身内
外、脏腑器官、经络窍位、肌肤毛孔
就都在开合呼吸，吐纳换气，一开俱
开，一吸俱吸。随着开而将病气、浊

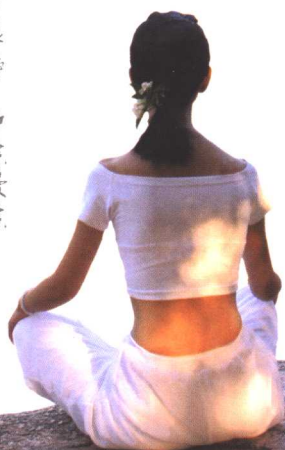
气、坏气排出体外，随着合而将精灵之气吸入，从而增加体内细胞的氧气吸收量，包括了脂肪细胞，使得氧化作用增加，从而加速脂肪细胞的燃烧，使脂含量保持在正常水平；充足的供氧使得血液循环加快、毒素排除，使得人体气血充足，自然面色红润、肌肤细嫩，这就是很多太极大师到了80多岁皮肤还是如年轻人一样红润的奥妙！

习练太极拳等于按摩人体五脏六腑，刺激各种腺体，美丽肤肌，轻盈身材

通过长期有恒的太极拳锻炼，可以按摩人体内各种器官，实现对内脏活动的自我调节。

例如，练习太极拳时，意境清静，情绪安宁，以意运气，内外放松，动作轻柔圆活，使肝气舒和条达、肝阳自潜、肝火自降、肝风自熄。肝气调和，肝体得养，肝血得藏，肝肾的血液循环加快，可使血液中的毒素加速排出，抗痘抑斑，使肌肤洁净水嫩；练拳可以培补肾气和调通任督二脉之气，使心肾相交，水火既济，加强两肾和命门的功能，从而刺激肾激素，激发人体青春因子，激活沉睡的性腺系统，让女性的生理趋于和谐，有效防止内分泌失调而产生的肌肤问题，令肌肤柔滑光泽，不易老化；“肺主气”，练拳时使肺的呼吸与皮毛的开合联系起来，同时与动作的开合虚实和起伏转换结合起来，练拳后皮肤温暖，微微出汗，有利于人体气血的运行。并能充卫固表，使皮肤感觉灵敏。练习太极拳可加强胃肠的蠕动及增强胰脏功能，能促进溶解脂肪的消化酵素分泌，有利脂肪分解，保持苗条身材；真气运行，有节奏地鼓荡你的腹部，可以增强腹肌，祛除腹壁脂肪，让脂肪散热性加强，使小腹更加平坦、光滑。

心神在静 静练慢练
心不静则太极不太和
神不宁则阴阳不调合
故静练慢练就是全练



太极拳对动作的要求是“一动全动，节节贯穿，相连不断”。它的螺旋式的弧形动作，能使全身各部肌群和肌纤维都参与活动，使肌肉柔韧而富有弹性，增强了收缩能力。由于肌肉收缩对骨骼的牵拉作用，使钙在骨骼上的附着增多，更加有利于骨骼的正常发展。又由于太极拳的立身与动作，要求中正不偏，使骨骼的形态结构更加完善，功能坚固而灵活，骨质变坚固，提高了抗折、抗弯、抗压缩和抗扭转等方面的性能，使其不易发生变形和畸形。



下面就讓我們來感受身體各部位的完美是極拳中如何以實現的：

(二) 行云流水，松纤合度



面冠如玉：在太极拳的起式上需要面朝正南、神情舒泰，无物无我。保持面部表情的宁静祥和，是练太极拳的首要准备，它使得面部肌肉

得到彻底的放松，经常练习，就会有效防止各种表情纹的滋生，并在潜移默化中，让你的表情神韵变得更为柔美、灵动，一颦一笑都令人如沐春风。

颌如蛸蛸：练太极拳要求颈部端正松坚，转动灵活，这样在虚领顶劲时可以轻松提起。如18式太极拳“六封四闭”一式中的“两掌松成相抱之势，如同抱捧一个气球，自右下至左上移动，将气球融于头内，两手竖合于耳侧，头略左转……”动作，它锻炼了脖子的灵活性，刺激颈部血管，可使脖子纤长，有效防止颈纹的产生，保持光滑、富有弹性的纤纤玉脖。

松滑玉肩：太极拳里经常会有“沉肩”的动作，即两肩须向下沉，不可上耸、前扣或后张。肩是呼吸的总“气门”，拳法中有“七寸靠、八面肩”一说。练得越久，肩骨就越松柔，滑溜溜的美人肩必可养成。



行云流水 太极拳



酥胸柔背：符合人体学的太极拳，在练习时要求你时刻延展身体，舒展胸部。胸背是练太极的最重要的部位，也是受益最大的部位。在胸部放松时，如果含胸动作把握不准，就会影响背部的放松；胸背不松，影响周身松静。比如，“玉女穿梭”一式中“两臂交叉缠丝，提右脚；左掌在右臂之前搓打开，身体转过来面朝正南方向，双脚正朝前方，双臂打开呈右上左下势”的动作便有效加强胸部肌肉的拉伸，防止胸部下垂；又如“闪通背”一式中的“……以身领手，左臂在前，右臂到了右胯侧……”则可以矫正脊椎，使背部曲线更加优美，打造骨感美。

臂如灵蛇：臂是练太极时经常要运动到的一个部位，运用得越多，受益也越多。如“懒扎衣”一式里，需要经常动用臂膀，时而交叉、时而翻转，有助于锻炼手臂肌肉，让手臂在松弛中得以舒展，使手臂更加纤细、光滑与灵活。

细腰翘臀：腰部是体现身材美感的最重要部位。太极拳要求“松腰”，即腰松活自然，尽量放松，旋转自然灵活。《拳论》云“命意源头在腰隙”“时刻刻留心在腰间”，意思是每一招每一式都要运用到腰的力量，运用得体，自然可以使腰部更加灵活，让赘肉无机可乘！我们时常会为臀部赘肉或是臀部下垂而苦恼，太极拳要求臀部向内收敛，不可外突或摇摆。如太极拳里有“溜臀功”一习练方式：“先松脚，阴臀是从上往下前溜臀，尾部向前弯溜，阳臀从上往下直溜。”这样既能防止臀部下垂，也能使臀部的肌肉更加结实富有弹性！

腹如平原：腹部没有骨骼，是软性部位，在练太极中，要随着意念的导引左右顺逆旋动（收张较大，旋动较小），并且在技击中化静蓄势时，小腹收敛，能利于腰胯劲的转换。如果持久修炼，小腹必然平坦光滑。如“野马分鬃”一式，就是要灵活运用腹部的气力，燃烧脂肪，促使赘肉转化为漂亮的腹肌。

修长美腿：腿部赘肉的滋生，一般都是由于运动停滞或不当，导致脂肪的累积。腿部的曲线是否完美，直接影响到身材的美观。在太极拳中，因为时刻要运动到腿的力量，要求腿部相当地灵活，如“云手”一式中，有“左脚上步，转身朝右；右脚外开；以右脚后跟为转轴，左脚上步转身，左脚外开”等循环的腿部带动姿势，双腿不断虚实交替，可雕塑出修长、均匀的肌肉线条；有助于修靚脚形，改善O型及X型脚等问题，3个月左右便可有明显效果。



真正的美是一种面部与全身、形体与精神的和谐统一。其中人的精神面貌、气质、风度等更是形之于外的内在表现。太极拳锻炼具有十分明显的练性怡情作用，长期练太极拳，可以潜移默化地陶冶性情，培养沉着冷静、耐心细致、温和优雅、慧质兰心的优良性格。

太极拳是一种调养身心的养生运动，而不是疲劳身心的体力运动，在于以“意”汇聚磁能。

当你感到疲倦乏力、情绪紧张、心神不宁时，练太极拳就可消除这些不良感觉。练拳似休息的思想方法既符合万物顺乎自然的法则又符合养生、美容之道。练拳时，全身内外、上下、左右、四肢全体、大脑思想全部放松，以意带气，松则气通无阻力，心不外想，神不外游，目不外视（也可两眼微闭），耳不外听，忘却鼻息，随意漫行，无拘无束，只在意不在形。通过练功达到神经细胞的休养，消除紧张与浮躁、沉淀心灵的杂质，获得全身心的舒解。

太极拳的另一大特点，就是以静制动，由“静”生慧。培养温婉怡人的特殊气质。

习练一段时间后，身体已松开，松柔，松活。这时意念在松中求静，静到对周围视而不见，听而不闻，只有大我，只有太极，只有天地，从而能更好地修身养性、愉悦心情、松弛神经；当外界动力再次推动神经时，必能激发生命重新蕴藏的活力，进行一次完美的冲刺，完成从极静到极动的变化，在“静”中思考，自性清静，自心清静，如置身于云层之中，超然脱俗；在“动”中活跃，“感而遂动”，轻灵而无迟重之虞；真可谓：“静如处子，动如脱兔”；温和优雅、慧质兰心尽显其中！

美丽源于太极，太极创造美丽！太极拳就是这么神奇。整日待在混凝土森林的现代人，身体越来越锈涩，体形越来越走样。当我们开始操练这些看似简单但却极符合人体学拳法的时候，我们感到重新回归到人体的自然状态，紧张的神经得到松弛，我们又焕发了潜在的活力，让容貌、身材、气质得到最完美的结合！



