

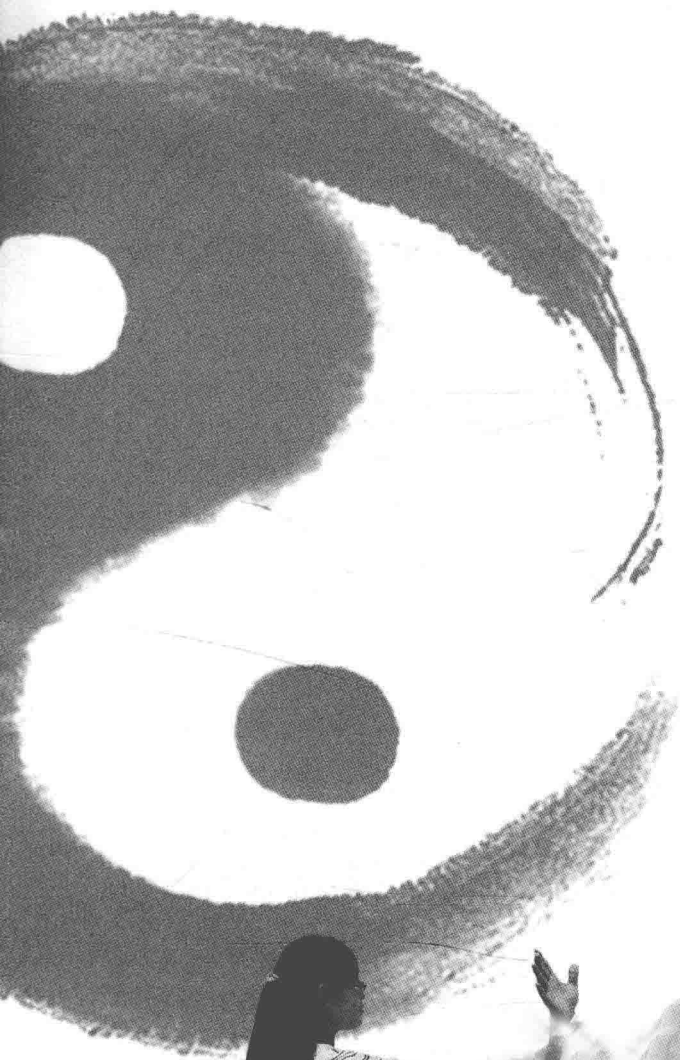


简化
太极拳
理论与实践

吴昊·主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



简化
太极拳
理论与实践

主 编 • 吴 昊
副主编 • 张旭光



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

简化太极拳理论与实践/吴昊主编. —北京: 北京大学出版社, 2017. 1
ISBN 978-7-301-26833-9

I. ①简… II. ①吴… III. ①太极拳—教材 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 025108 号

- 书 名 简化太极拳理论与实践
JIANHUA TAIJIQUAN LILUN YU SHIJIAN
- 著作责任者 吴 昊 主编
- 责任编辑 桂 春
- 标准书号 ISBN 978-7-301-26833-9
- 出版发行 北京大学出版社
- 地 址 北京市海淀区成府路 205 号 100871
- 网 址 <http://www.pup.cn> 新浪微博: @北京大学出版社
- 电子信箱 zyjy@pup.cn
- 电 话 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62756923
- 印刷者 北京大学印刷厂
- 经 销 者 新华书店
- 787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 13 印张 316 千字
2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷
- 定 价 31.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题, 请与出版部联系, 电话: 010-62756370

前 言

随着人类文化与文明相互间学习、交流、融合的加深,中国文化越来越得到世界各国人民的欢迎,越来越多的外国朋友爱上了中国文化,全球兴起了“中国热”,刮起了“中国风”。

太极拳是中国传统文化的结晶和代表,自创始至今已有近百年的历史。据不完全统计,包括中国在内,全球 150 多个国家和地区练习太极拳者已近 3 亿人。太极拳作为中国文化的产物,强调内涵文化的传承、精神修为和养生之道,其蕴含的宇宙观、价值观、人生观等对人的成长与发展具有积极意义。习练太极拳,除了要掌握太极拳的动作与套路,更重要的是通过练拳以实现文化传承、健体养心、完全人格。

作为工作在大学体育教育战线的教师和教学管理人员,编者一直致力于编写一本理论与实践相结合,较系统适用于中外学习者使用的太极拳教材。本书有以下特点。

一、突出文化性,强调实效与适用。增加了拳理和拳法内容,以提高习练者的人文底蕴,掌握太极拳学练规律和自修方法。

二、尽量展示太极拳的多元特点,使习练者在短期内尽可能完整地了解、掌握太极拳的基本技能、技法。

三、加强了太极拳基本功、基础训练以及教学方法的内容,在有限的课时内,最大限度地保证太极拳教学内容的完整性和实效性。

四、第四章、第五章附有套路练习的对照英文(英文部分 fig×-×同中文部分图×-×),以更好满足国外学习者的需求。

本书第一章第二节由刘林青编写;第四章、第七章由对外经济贸易大学张旭光编写。第四、五章的英文翻译由对外经济贸易大学英语学院阎彬老师完成,图片摄影由王焕宇、龚建新完成。其余内容由北京大学体育部吴昊编写。本书出版之际,感谢北京大学教务部的大力支持!此外,对教材编写过程中,龚欣瑜、叶月所做的文字整理、校对工作也一并表示感谢!

鉴于编者水平所限,加之时间紧促,书中如有错漏之处,恳请批评斧正。

编者

2016 年 11 月 23 日

目 录

第一章	太极拳概论	(1)
第一节	太极拳起源与流派形成	(1)
第二节	太极拳特点与功用	(4)
第二章	太极拳知识与要点	(8)
第一节	太极拳之意、气、形、神	(8)
第二节	练习太极拳对身体部位的要求	(11)
第三节	太极拳基本技法要领	(13)
第三章	太极拳基础动作及要领	(19)
第一节	基础动作	(19)
第二节	太极拳运臂练习	(31)
第三节	太极拳行步练习	(40)
第四节	太极拳推手练习	(44)
第四章	九式太极操	(55)
第一节	创编原则及要领	(55)
第二节	练习目标及重点	(58)
第三节	动作方法及要领	(59)
第五章	简化太极拳套路	(119)
第六章	简化太极拳健身指导	(168)
第一节	锻炼方法和技术指导	(168)
第二节	太极拳练习时的注意事项及常见损伤与预防	(170)
第三节	太极拳训练时的易犯错误及纠正方法	(172)
第四节	技术发展不同阶段的要求	(174)
第七章	太极拳的教学特点与学练方法	(176)
第一节	太极拳教学特点	(176)
第二节	太极拳学练方法	(179)
附录一	古传《太极拳论》及经典歌诀	(185)
附录二	武术(太极拳)段位入段指南	(189)
附录三	太极拳竞赛规则	(191)
	参考文献	(199)

第一章 太极拳概论

本章介绍了太极拳的起源与五大流派(陈式、杨式、吴式、武式和孙式)的形成及各自特点。太极拳以其丰富的技术风格、独特的技击特点、显著的健身价值、鲜明的文化特性和广泛的传播方式,越来越受国人乃至全世界人民的瞩目和喜爱,人们借由太极拳修身养性、以武明德的同时,也极大地促进了太极文化的传承与发展。

第一节 太极拳起源与流派形成

太极拳运动在中国历史悠久,流派众多,其中流传较广、特点较为显著的有陈式、杨式、吴式、武式和孙式。二十四式太极拳是第一套由国家统一规定、按国际标准创编的太极拳套路,它是原中国国家体委武术处(现中国国家体育总局武术研究院)于1955年组织部分太极拳专家,在继承传统杨式太极拳的基础上,删繁就简,按照由易到难、由简入繁、循序渐进的原则,经过反复论证而创编的。

二十四式太极拳突出太极拳的健身性和大众普及性,它的推出使太极拳走进大众健身领域,是太极拳运动史上一个划时代的革新。

目前,太极拳已经发展成为一项世界性的运动,传播到全球一百多个国家和地区,深受世界人民的喜爱。

一、太极拳名称的意蕴

太极拳运动创立于明末清初,迄今已有近四百年的历史。早期太极拳运动曾被称为“长拳”“绵拳”“十三势”“软手”。至清朝乾隆年间,山西武术家王宗岳著《太极拳论》,用太极阴阳的哲理来解释太极拳,才确定了太极拳的名称。

“太极”一词出自《周易·系辞》,易有太极,是生两仪,“两仪”就是指“阴阳”。“阴阳”是古代哲学理论的代名词,用来说明一切事物内部不同属性的相互对立统一与转化。太极拳就是在符合阴阳对立统一的基础上,创造出的一套刚柔相济、内外相合、上下相通、快慢相兼、形意结合等阴阳相合的动作套路,它是综合性地继承和发展了明代在民间和军队中流行的各家拳法,结合了古代的导引术和吸纳术,吸取了古典唯物哲学、阴阳学说和中医基本理论的经络学说,成为一种内外兼修的拳种。

太极拳有五种步法,即:前进、后退、左顾、右盼、中定。劲法有八种,即:棚、捋、挤、按、採、捌、肘、靠,分配在东、南、西、北、东北、西北、东南、西南八个方向。八个手法与之前的五

个步法合称叫十三势。

二、太极拳流派的形成

关于太极拳的创始,说法有多种,概括起来主要有许宣平创拳说、张三丰创拳说、王宗岳创拳说等。经诸多学者考证,最有说服力的是陈王廷创立了太极拳。

陈王廷是陈氏家族自山西迁至河南温县陈家沟的第九世后人,其父名抚民,祖名思贵,均好拳习武。《陈氏家谱》记载陈王廷是明末武庠生,清初文庠生。在山东称名手……陈氏拳手刀枪创始人。另据《温县志》记载,在明思宗崇祯十四年(1641),任温县乡兵守备,明亡后陷居家乡,晚年造拳自娱,教授弟子子孙。

至陈氏十四世传人陈长兴(1771—1853)与陈有本(1780—1858)时,太极拳得到跨越式发展。陈长兴著有《太极拳十大要论》《太极拳用武要言》《太极拳战斗篇》等,并在祖传老架套路的基础上将太极拳套路由博归约,精炼归纳,创造性地发展成为现在的陈氏太极拳一路、二路(又叫炮锤),后人称其为太极拳老架(大架)。陈有本在太极拳原有套路基础上,逐渐舍弃了某些高难度和发劲动作,使其更加舒展大方,柔和自然,儒雅潇洒,收蓄兼并,发劲刚勇,也分为一路、二路,后人称为新架。

之后,随着太极拳影响的逐渐扩大和传播的日益广泛,习练太极拳的人也逐渐增多,自然而然地形成陈、杨、吴、武、孙等流派。如图 1-1 所示。

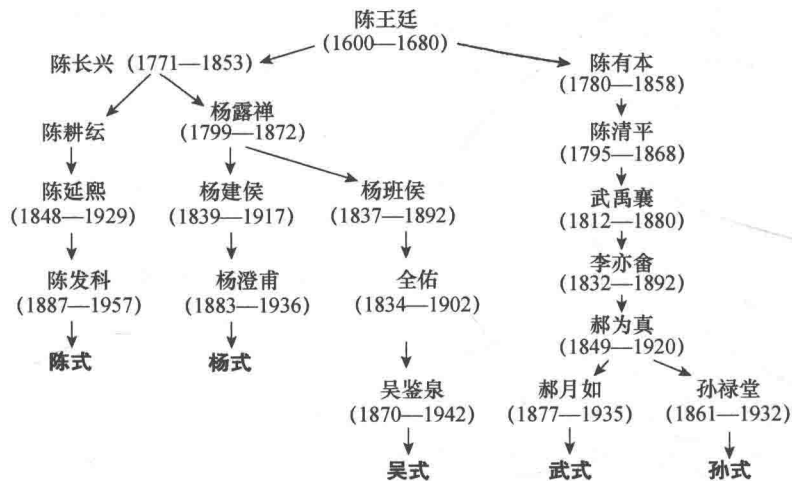


图 1-1 太极拳流派形成简图

三、太极拳五大流派的特点

(一) 陈式太极拳

陈式太极拳初创时有太极拳五路,炮锤一路,长拳 108 势一路。经五世传至陈长兴、陈有本这一代,原来 108 势长拳和太极拳(又叫十二势)第二至第五路已很少有人练习,陈氏拳家由博返约,专精练习第一路和炮锤。第一路以柔为主,柔中有刚,动作舒展大方,连绵贯穿,沉着稳健,一动无有不动,一静百骸相随;炮锤动作复杂,以刚为主,刚中有柔,动作急速、紧凑,套路中有蹿奔蹦跳、闪战腾挪的动作。

陈氏太极拳的特点可概括为：显刚隐柔，落点使刚，刚而紧，转换用柔，柔而弛，动作螺旋，忽隐忽现，蓄发并用，快慢相间，黏走助应，吞吐自然。

（二）杨式太极拳

杨露禅师从陈长兴学习陈氏老架太极拳，后又根据需要改编了拳套动作，传至其第三子杨建侯时修改为中架子，至杨澄甫时一再修订定型为大架子，成为目前流传最广的杨式太极拳。杨式太极拳的特点是速度较均匀，绵绵不断，动作简洁，运动似抽丝似的圆转，整个架式舒展和顺，结构严谨，中正圆满，轻灵沉着，浑厚庄重，平正朴实。练习时气派大，形象美，练法上由松入柔，刚柔相济。

（三）吴式太极拳

吴式太极拳是杨班侯之徒全佑（满族人）和他的儿子吴鉴泉父子俩在杨式太极拳所传小架基础上，逐步改进修润形成的一个流派。其特点是以柔化著称，动作轻松自然，连续不断，拳式小巧灵活。拳架由开展而紧凑，紧凑中不显拘谨。推手动作，立身中正，手法严密，着数多变，细腻绵柔，守静而不妄动，不乏机动灵活，黏走咸宜。

（四）武式太极拳

武禹襄师从杨露禅学习陈氏老架太极拳，又从陈清平学习新创套路，创造了武式太极拳。武式太极拳讲究练习时松静之中暗含开、合、隐、现。开则俱开，周身的骨节和肌肉群都微有开展的意思，开为发，发力的神意微现于体外。合则俱合，周身的骨节和肌肉群都微有收缩的意思。合为收，把运力的神意收隐于体内。武式在练功上是用内气的潜转和内劲的转换支配外形；左右手各管半个身体，不相逾越，出手不过脚尖。要求做到“外示安逸、内固精神”的由开到合，由合到开，互相转换的渐隐渐现。

（五）孙式太极拳

孙式太极拳是孙禄堂在武式太极拳、形意拳、八卦掌的基础上，参合三派之长而创的流派。它是一种架高步活的套路，动作小巧紧凑，重于收放开合，练习时要求进退相随，迈步必跟，退步必撤，动作圆活敏捷，每转身以开、合相接，所以又称为“开合活步太极拳”。

四、太极拳发展与传播

二十四式太极拳在1956年正式公布推广后，对国内外太极拳运动的普及和发展，起到了巨大的推动作用。

1978年，邓小平为日本友人题词“太极拳好”，使太极拳在世界产生了更广泛的影响，越来越多的海外宾朋到中国学习太极拳。

1982年，全国首届武术对抗项目散打、太极推手表演赛在北京举行，太极推手从此进入对抗性竞赛。

1986年，国家体委将太极拳、剑、推手列为全国正式比赛项目，并决定每年举行一次比赛。

1987年9月，在日本横滨举行的首届亚洲武术锦标赛上，太极拳作为正式比赛项目露面。

1988年4月，日本武术太极拳联盟组织日本百名太极拳爱好者到北京参加中日太极拳



比赛交流大会。日本成为除中国以外开展太极拳运动最广泛的国家。

国际武术联合会 1990 年成立后,翌年举办首届世界武术锦标赛,将太极拳运动列为比赛项目。此后,各大洲举办的武术锦标赛中也都设立了太极拳项目。

1995 年 6 月,《全民健身计划纲要》颁布,太极拳成为练习人数最多的一项健身运动。

2000 年,国际武术联合会执委会会议通过决议,将每年的 5 月定为“世界太极拳月”,得到了各成员国家和地区的热烈响应,掀起了世界性的太极拳运动热潮。如今,二十四式太极拳已经成为一项享誉中外的体育运动。

二十四式太极拳简单易学、轻灵圆活,风格独特,老少皆宜,具有广泛的群众基础。长期习练可以提高身体的协调性、灵敏性和柔韧性,有助于身体各部位的均衡发展,改善神经系统机能,对心血管系统有良好的作用,符合上工治未病之理。因此,随着全民健身运动的蓬勃发展,太极拳已成为全民健身计划的重要组成部分。

第二节 太极拳特点与功用

一、太极拳的特点

1. 技术风格的丰富性

从太极拳的技术来看,目前流行的陈、杨、吴、武、孙五大流派的太极拳各具特色,技术风格各不相同。陈式太极拳的特点是缠丝旋转、顿足跳跃、松活弹抖;杨氏太极拳舒展大方、中正饱满、浑厚凝重;武式太极拳起承开合、节序清晰、法度严密;吴氏太极拳小巧玲珑、斜中寓正、川字步型;孙式太极拳架高步活、中正舒展、进退相随。二十四式简化太极拳由杨式太极拳简化而来,其特点如下。

(1) 轻松柔和。

太极拳的架势比较平稳舒展,动作要求不僵不拘,符合人体运动的生理特征,而且,一般没有忽起忽落的明显变化和激烈的跳跃动作。所以,练习之后,虽然感到身上微微出汗,但很少发生气喘现象,给人以轻松愉快之感。不同年龄、性别和体质的人,都可以从事该项目的锻炼。

(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,没有明显停顿的地方。太极拳强调“运动如抽丝”,整套动作速度均匀,前后连贯,好像行云流水,绵绵不断。

(3) 圆活自然。

“圆活”是指动作变换自然而不停滞,表现在上肢处处带有弧形,保持空间的圆形、弧形、螺旋形或不同的曲线运行,避免直来直去,符合人体各关节自然弯曲状态。通过弧形活动进行锻炼,体现出动作的圆活自然和柔和的特点,使身体各部分得到均匀协调的发展。

(4) 协调完整。

在太极拳运动中,不论是整个套路,还是单个动作,都要求上下相随,内(意念、呼吸)外

(躯干、四肢动作)一体,身体各部分之间要密切配合。打太极拳时,强调以腰为轴,要求上肢、下肢、躯干各部分协调配合运转,由脚而腿而腰一气完成,全身“一动无有不动”。以腰为轴,注重手脚的许多动作都是由躯干来带动,并且互相呼应,不要上下脱节或彼动此不动,显得呆滞脱节和支离破碎。

(5) 虚实分明。

虚实分明是太极拳的主要特点。从动作整体看,一般是动作达到终点定式为“实”,动作变换过程为“虚”。从局部看,主要支撑体重的腿为“实”,辅助支撑或换步的腿为“虚”;体现动作主要内容的手臂为“实”,配合的手臂为“虚”。在劲力的变换中沉着、充实的动作为“实”,轻灵、含蓄的动作为“虚”。分清动作虚实,用力时就要有张有弛,区别对待。实的动作和部位用力要求沉着,虚的动作和部位要求轻灵、含蓄。

太极拳的动作,无论怎样复杂,首先要注意“中正安舒”的基本要求。凡是旋转的动作,应先把身体稳住再提腿换步;进退的动作,先落脚而后再慢慢改变重心。同时,做到沉肩、松腰、松胯以及手法上的虚实,也会有利于身体重心的稳定。

(6) 呼吸自然。

练习太极拳时,由于动作轻松柔和,身体始终保持着缓和协调,所以初学太极拳的人,要注意保持自然呼吸。在做动作时,练习者按照自己的习惯和当时的需要进行呼吸,动作和呼吸不要互相约束。动作熟练之后,可根据个人锻炼体会的程度,毫不勉强地随着速度的快慢和动作幅度的大小,按照起吸落呼、开吸合呼的要求,使呼吸与动作自然配合。

(7) 意识为先。

运用意识是太极拳的特殊锻炼方式。练习太极拳的全过程,要求用意识引导动作,把注意力贯注到动作之中去,在做每个动作时先想后做,随想随做,就是所谓的“神为主帅,身为驱使”和“意动身随”。要做到这一点,首先要保证练习时处于安静状态和集中注意力,因为这样才能有利于消除杂念,使心静体松,达到追求的意境。

2. 独特的技击性

太极拳首先是一种拳术,从它的起源来看,它是作为一种技击术发展而来的,只是它的运动特点比较适合大众健身而已。在动作演练上,它的技击性体现在每个动作的要求上,即使是作为健身手段练习,也应遵循其技术要求。如太极拳要求开裆圆胯,是为了有利于技击时下肢力量向上传递,如果做不到开裆圆胯在练习时容易产生“跪膝”现象,反而有损身体健康。同时,其技击性的独特性还表现在,太极拳一反常理地要求在技击时“用意不用力”,强调生理与心理的完美结合,突出反映了其“内外兼修”的特点,并且,太极拳在技击时反对“一力降十会”而是强调“以柔克刚”“借力打力”,追求“后发先至”“四两拨千斤”的技击效果,也正是这样的技击特点使得太极拳在一百多个拳种中独树一帜。

3. 健身价值的显著性

近年来,有学者研究表明,习练太极拳对改善心血管系统、呼吸系统、神经系统、免疫系统等人体各大系统的机能具有显著的效果。如刘玉萍(1996年)对简化二十四式太极拳的研究表明,老年人连续练习两套和三套太极拳后收缩压中等升高、很快恢复至运动前水平并随恢复期向后推移递减至正常人收缩压高度、舒张压在练习后降低与静态比有显著意义。

4. 鲜明的文化性

太极拳同其他拳种一样,孕育于中华民族的传统文化之中,是中华民族集体智慧的结



晶。但是,太极拳从拳理到技术处处都与中国传统哲学紧密联系的特点却是其他拳种无法比拟的。太极拳的圆形运动要求和圆文化,以传统太极哲学为根源,而太极拳在技击上强调守静、反对主动进攻的防守策略,更是鲜明地体现了道家“尚柔、不争”的思想特点。此外,传统医学的导引吐纳之术被太极拳直接吸收,使得太极拳成为一种“形神兼备”“内外若一”“以意导动”的运动,强化了其健身性。

5. 广泛的适用性

太极拳轻柔缓慢的运动特点,使得各种人群都可以参与进来。特别是中老年人群,由于他们的生理机能正在退化,不适宜从事剧烈的运动,而太极拳正好符合中老年人的生理特点。并且太极拳在运动过程中要求虚实分明,从而形成了单腿承重的运动特点,这样可以使老年人下肢力量和平衡能力得到锻炼,可以有效防止老年人摔倒。而且,太极拳在动作上相对于其他拳术要简单,对习练者的要求比较低,几乎人人都可学习。此外,太极拳作为一种拳术,其技击性也吸引着大量的年轻人从事这项运动。其“以柔克刚”的技击特点,通过拆招推手的练习可以使身材瘦小的人获得转化进攻、避实就虚的能力,从而达到防身的目的。同时,我们也注意到一些企业开始要求员工习练太极拳,运用“太极哲学”来管理企业。这些无不说明,太极拳广泛的适用性。

二、太极拳的功用

1. 技击作用

太极拳作为“拳”,具有技击作用。太极拳具备完整的技术体系,包含着功法、套路、推手、散手。这一套“从功到用”的技术的存在是服务于技击的。太极拳同其他拳术存在一些共性的特征,如都是“功、套、用”三位一体,都有独特的劲法、都强调运用整体劲,都包含丰富的技法,等等。在当代,套路成为其主要的运动形式,但是传统的太极拳习练过程绝不仅仅是套路。杨澄甫曾说过“套路是体,推手是用”,这也说明,套路在传统太极拳中只是获得技击能力的一种训练手段。套路之后还有推手,通过推手的练习,可以让人在安全的条件下体验对抗的乐趣,也可以培养人们在随机条件下运用棚、掤、挤、按、采、捌、肘、靠八种劲法的能力,进而应用于散手对抗。

2. 健身作用

太极拳古谱中有“详推用意终何在,益寿延年不老春”的歌诀,这句话突出强调了太极拳的健身功能。大量的事实和科学实验也充分证明,太极拳是一项对身体十分有益的健身活动。太极拳结合传统医学的养生理论,强调“用意不用力”,呼吸细匀深长,运功时一动全动,腰为枢纽,从而达到提高神经系统、呼吸系统、运动系统等各系统机能的健身效果,此外,这些与“调心、调神、调息”的传统养身方法是相合的。科学研究也表明,长期练习太极拳对于预防心血管疾病、缓解失眠、抑郁、改善中老年人的呼吸功能、防止骨质疏松等具有显著的功效。

3. 陶冶情操,修身养性

太极拳在动作上要求柔和缓慢、舒展大方、虚实分明,在演练上讲究行云流水、连绵不绝,习练者在练习时通过优美的造型、流畅的动作,能够体验到传统文化中优雅、从容的美

感。同时,太极拳的推手运动强调“后发先至”“以柔克刚”,可以培养人的谦虚礼让的优良品质。在练习太极拳的过程中,也可以获得人与人相处的道理、启发对人生的感悟,使练习者在锻炼身体的同时修养心性,获得生理机能与道德情操的统一,真正实现“术道并进”,改善个人气质,通过太极拳的练习体悟人生的真谛。

第二章 太极拳知识与要点

本章主要介绍太极拳的基本知识和技术要领。习练太极拳讲究意、气、形、神——“意”即意识、意念，太极拳外形动作的锻炼和呼吸的锻炼，都是在意念的引导下进行的。练习太极拳要以“意”导“气”，呼吸深长细匀，通顺自然。对于运气的正确理解是“以气运身，务令顺遂，乃能便利从心”。“形”是指在太极拳练习中所采取的符合拳理要求的、正确的太极拳动作姿势。“神”主要指练习太极拳时的眼神与精神。练习太极拳不仅需要依法而行，领悟意、气、形、神的正确运用，还要熟悉身体部位的规范动作，如：虚灵顶劲竖项、沉肩坠肘坐腕、含胸拔背实腹、松腰敛臀圆裆。此外，本章还详尽地介绍了太极拳的九项基本技法要领，为了解和习练太极拳的人提供科学合理的技法说明和指导。

第一节 太极拳之意、气、形、神

一、意

习练太极拳讲究“凡此皆是意”。“意”即意念、意识，为思想的起点，行为的统帅。在太极拳的练习中，要求做到“以心行气，务令沉着，乃能收敛入骨”“以气运身，务令顺遂，乃能便利从心”“心为令，气为旗”“以意导气、以气运身”“用意不用力”等，强调意念在太极拳练习中始终居于主导地位。必须先有意，才有气的呼吸鼓荡和劲力的缠绕往复，才能主宰和支配肢体的运动。陈炎林先生在其《太极拳刀剑杆散手合编》一书中还专门就意气问题进行了论述“意即是心，心即是意。实则心与意，其间亦略有区别。心为意之主，意为心之副。心动则意起，意生则气随。”这些都强调了意念在太极拳中的重要性。太极拳外形动作的锻炼和呼吸的锻炼，都是在意念的引导下进行的。因此，为了收到较好的锻炼效果，在太极拳练习前，首先要做到排除杂念，集中注意力，处于一种心平气和的状态下，然后再全神贯注地不断用意识来引导每一个动作的完成。只有“心灵与意静，自然无处不轻灵”，只有“意气须换得灵，乃有圆活之趣”，把周身看成一个整体，将意识贯注于身体内外、上下、左右、前后，进而达到“表里粗精无不到”的高度完整的境界，圆融精妙，“行住坐卧皆是太极”。另外，在太极拳的“用意”锻炼上，还应该强调意守的部位，也就是把注意力集中在身体的某一穴位上。如通常意守的穴位有“丹田”“劳宫”“命门”等穴位。这样，不仅可以更好地排除杂念，而且由于意守的穴位不同，可以调理身体内部气血的运行，改善脏腑的功能，起到防病治病的作用。

练习太极拳时,首先要做到“心静体松”才能达到“意注”的境界,才能做到更好地用“意”。“心静体松”是练习太极拳最主要的法则。它应贯穿于整个太极拳的练习过程中。所谓“心静”是指练拳时思想集中,抛开一切杂念,全神贯注于太极拳每一个细节动作的练习,肢体放松,以意念引导动作的变化和运行。这种“心静用意”引导动作的练拳方式,可以调节大脑皮层和中枢神经系统的机能,增强身体其他器官的功能。用意引导动作,可帮助精神集中,做到以意导体,意动形随,调节呼吸,使意识、动作和呼吸三者紧密结合,从而达到全面锻炼的目的。“体松”不是指全身的松懈和疲沓,而是要消除身体的拙力和肢体僵硬,按照动作的虚实变化,做到全身不该用力之处不用力,让全身关节、肌肉和内脏等达到最大限度的放松,做到形松意不松,逐步达到以松入柔,积柔成刚,刚柔相济。“体松”是练拳时姿态正确、周身协调、动作舒展、转换圆活及发劲的基础和保证,是身体“内外”协调的先决条件,只有“松”才能使动作协调,呼吸自然,思想安定。

二、气

在祖国医学中气的概念,一是指营养人体的精微物质,如水谷之气,呼吸之气等;二是指脏腑组织的活动能力,如:脾气、胃气、心气及经脉之气等。这两种含义之气,都充盈于全身的内外上下,推动着一切生理机能的正常运行。太极拳运动的特点,在于贵慢柔而养气。慢柔形于外,养气蕴于内。“气沉丹田”“以意导气,以气运身”等,都反映了太极拳在练习中对“气”的特殊要求。例如习练太极拳时要求“遍体气流行,一定继续不能停”,说明任何动作都必须与呼吸相结合进行;而“行气如九曲珠,无微不到”则说明气的运行应该达到身体的任何部分,即使是身体的四梢(手指尖与脚趾尖),从而进入“呼吸通灵,周身罔间”的境界。但是,我们对于运气的正确理解是“以气运身,务令顺遂,乃能便利从心”,要以意导气,增大肺活量,而不是以力使气,强迫呼吸。由于太极拳的演练速度比较慢,因此在练习中更强调呼吸与动作的协调配合。在意识的调节下,把自身“内气”调动起来,通过不同的呼吸方式,主要使用腹部呼吸,用腹部的鼓荡变化来进行气的运转,所谓“腹内松净气腾然”“气宜鼓荡”,使腹腔横膈膜对脏腑进行按摩,锻炼五脏六腑,改善其功能,使真气充沛并循经络运行,达到强身治病的目的。

练习太极拳要求呼吸深长细匀,通顺自然。根据太极拳练习者技术水平的高低,呼吸方法可分为自然呼吸、腹式顺呼吸、腹式逆呼吸和拳式呼吸。

自然呼吸:练习者在练拳时,呼吸方式不随拳式的变化而变化,完全顺其自然。多用于太极拳初学者。

腹式顺呼吸:是指吸气时腹部向外凸起,呼气时腹部自然内收的呼吸方式。

腹式逆呼吸:与腹式顺呼吸的刚好相反。吸气时腹部内收,呼气时腹部外凸。

拳式呼吸:是指呼吸随着拳式的变化而变化。

以上几种呼吸方法,不论采用哪种方法,都应自然、匀细、徐徐吐纳,与动作自然配合。对于初学者来讲,首选自然呼吸,保证动作不受呼吸的限制,呼吸同样不受动作的束缚。否则就容易产生憋气的现象。随着练习水平和个人体会程度的提高,可试着进行其他几种呼吸方式的运用。也可随着动作速度的快慢、幅度的大小,按照起吸落呼、开吸合呼、向前下按时呼和向后向上收时吸的原则逐步过渡到拳式呼吸。



三、形

太极拳要求习练者做到“形神兼备”，“神”是“形”的主宰，“形”是“神”的外化。具体地讲，“形”是指在太极拳练习中所采取的符合拳理要求的、正确的太极拳动作姿势，它是由许多具有不同技击和健身特色的形体动作所组成的。太极拳形的锻炼具有十分重要的意义，这是因为形的规格正确与否，直接影响着太极拳的锻炼质量和效果，因此拳谚有“势正气则顺，势错气则滞”的说法。在太极拳的练习中，通过形体的锻炼，运用身躯的旋转、缠绕，“以气运身”，使气达于四肢，各部位动作协调一致，才能达到强壮身体，柔软筋骨的目的。对于形体的锻炼，我们通常采用单个动作和套路技术相结合的方式进行。在单个基本动作的练习中，练习者不仅要加深对每一个技术动作规格的了解，而且要逐步掌握动作与呼吸和意识的配合，为进行套路练习奠定基础。

太极拳讲究一动无有不动，始终以意念引导动作。每当一个动作完成时，意念中就有下一个动作出现，做到意连形随。整个套路练习从头到尾给人一种连贯圆活的感觉，如行云流水。太极拳是缓慢匀速的运动，在意念领先的前提下，通过不断练习，达到势势意连形随的境地。

太极拳练习者若要更好地演绎“形”，则要求周身协调。连贯圆活是衡量一个人太极拳功夫深浅的主要依据。有“一动无有不动，一静无有不静”之说。“连贯”一是指肢体的连贯，即“节节贯穿”。要求以腰为枢纽，对于下肢应该做到以腰带胯，以胯带膝，以膝带足的节节带动和环环相扣。对于上肢则要做到以腰带背，以背带肩，以肩带肘，以肘带手的连贯带动和环环相扣。二是指动作与动作间的衔接，即“势势相连”。表明前一式的结束就是下一式的开始，势势之间没有停顿和间断。圆活是指动作圆满活顺自然。要求身体的每个部位都呈弧形，每个动作的手法、步法、身法的运动路线呈弧形。整个动作过程做由内及外的弧线运动。所以也把身体在运动中的状态形容为身体如“五张弓”。即两臂，两腿和躯干，在运动过程中始终保持弧形。

四、神

这里的“神”主要指练习太极拳时的眼神与精神。“手、眼、身、法、步”是拳术的五个锻炼要点，所以眼神与动作的配合对提高整个练习的效果很重要。同样，练习者的精神状态和精神面貌也反映自己对动作的理解和把握，如对内要气宜鼓荡，对外要外示安逸、面容自然等，表现出沉着、舒展、自然的神气。

太极拳是一种轻灵、缓慢、沉稳的拳术，动作如抽丝，迈步如猫行。太极拳以阴阳转换理论为指导，在每一势和每一动中，始终有着阴阳转换，即虚与实的转换。动作的虚实转换不但要互相渗透，还需在意识指导下变换灵活，达到“无一处无虚实，无一处无变化”的状态。太极拳练习过程中的“神”，即随着太极拳轻灵、沉稳、虚涵等要求不断地在练习中转换和变化，始终使身心内外协调完整，达到统一和谐的境地。

总之，练拳时必须舌抵上腭，唇齿相合，自然呼吸，身体中正，含胸拔背，沉肩坠肘，头正顶悬，裹裆收臀，上下成一直线，落步分清虚实，处处力求圆满，周身轻灵，眼随手走，呼吸自然，上下左右相系，无思无虑，达到心平气和的境界。而沉气松力，须时刻注意，气沉则呼吸

调和,力松则拙力消除。每势都要求外面形式顺,内部舒适不强硬。才能胸膈开展,气血调和,对于身心才有很大功益。如果姿势做得不正确,违背练拳要领,则气滞胸膈,浮而不定,非但不能从太极拳的练习中得到益处,反而会导致疾病由此产生。只有集特殊的技击性、突出的哲理性、明显的健身性于一体,并符合太极拳一系列技术要求,才算是有益的太极拳,好的太极拳。

第二节 练习太极拳对身体部位的要求

一、头部

虚灵顶劲竖项

练习太极拳时,对头部姿势的要求是自然上顶,避免颈部肌肉硬直,不要东偏西歪或自由摇晃。头颈动作应随着身体位置和方向的变换,与躯干的旋转上下连贯协调一致。面部要自然,下颏向里收回,用鼻呼吸。口自然闭合。

眼神要随着身体的转动,注视前手(个别时候看后手)或平视前方,神态力求自然,注意力一定要集中,否则会影响锻炼效果。

经络学说有以头为百脉之宗的说法。头部虚灵上顶,好像有一股气要向上顶出,又好似头顶上有绳索悬着,使其平正而不倾斜,下颌内含,颈部松直自然而不僵硬。虚灵顶劲可使头部自然垂直,有利于练拳时的控制平衡和中枢神经对器官机能的调节等。

“满身轻灵顶头悬”。灵机于顶,不仅能使全身轻灵活泼,免除重滞,而且是身心合一,内外兼修,是精神与躯体相结合的关键。要保持虚灵顶劲的姿势,颈部要不松塌和不僵硬,端正竖起,颈项的自然放松竖起能使头部左右转动时自然灵活,达到头正、顶平。只有头部端正才能使身体姿势表现得更好。做到虚灵顶劲,才能精神饱满、意会贯注,保持练习时的动作沉稳和扎实。

二、躯干

含胸拔背实腹

含胸是胸部含而不露,既不能故意内凹,也不应该挺胸外凸;拔背是指当胸向内微含时,两肩中间脊骨顶微向外鼓起,背阔肌稍微向上提,使“牵动往来,气贴背,敛入脊骨”,使背部肌肉产生一定张力和弹性,以便于行气运招。太极拳的含胸拔背是一种身体基本姿势要求。进行太极拳练习时,练习者含胸拔背的姿态既能使胸腔上下径拉长,横膈肌有更大向下舒展余地,有利于腹式呼吸的深长,吸入更多的氧气,又能有助于身体重心的下沉。

横膈肌运动所产生的腹式呼吸,使腹部肌肉逐步得到锻炼,腹部渐渐充实圆满,尤其是下腹部的充实,更有益于气沉丹田的要求。腹部随练习会时松弛时紧张,但始终保持松静的状态和感觉。含胸拔背实腹相互作用,练拳时保持着躯干的基本姿势。

太极拳要领中指出要“含胸拔背”,或者“含蓄在胸,运动在两肩”,意思是说在锻炼过程要避免胸部外挺,但也不要过分内缩,应顺其自然。“含胸拔背”是互相联系的,背部肌肉随



着两臂伸展动作，尽量地舒展开，同时注意胸部肌肉要自然放松，不可使其紧张，这样胸就有了“含”的意思，背也有“拔”的形式，从而也可免除胸肋间的紧张，呼吸调节也自然了。

三、腰臀

松腰敛臀圆裆

练习太极拳，要求身体端正安舒。要做到这点，腰部起着重要的作用。在流传的说法中有“腰脊为第一主宰”“刻刻留心在腰间”“腰为车轴”等。这都说明腰是身体转动的关键，对全身动作的变化，调整和稳定重心，起着非常重要的作用。练习时，无论进退或旋转，凡是由虚而逐渐落实的动作，腰部都要有意识地向下松垂，以助气下沉。腰部下垂时，注意要端正安舒，腰腹部不可前挺或后屈，以免影响转换时的灵活性。腰部向下松垂，还可以增加两腿力量，稳固底盘，使得动作圆活、完整。腰是身体转动的关键部位，是四肢运动的中轴，关系到全身平衡的调整与内劲的运转，所以要做到“活泼于腰”“刻刻留心在腰间”“命意源头在腰际”。练习时，对腰部的要求是松而沉，也只有腰坐到松沉，才能达到“腰如弓把”，腰部灵活没有僵劲，才能更有弹性和爆发力，便于用意。要做到腰部松沉，要调整脊柱与骨盆的相对位置，做到腰部竖直，以满足“尾闾中正神贯顶”的要求。松腰并不是说腰部完全松软无力，而是有意识控制下的“松”，就是腰部没有僵劲。太极拳套路练习中，如搂膝拗步动作向前迈步时必须松腰，搬拦锤、闪通臂、单鞭等动作中，拳或掌向前伸出时，必须松腰。

敛臀是在松腰的基础上使臀部稍做内收，同时和含胸拔背相互协调配合，使身体的脊背成自然的弧形。敛臀时，放松臀部和腰部肌肉，使臀部肌肉向外下方舒展，然后向前、向内收敛，好似臀部把小腹托起，有利于气沉丹田的要求。

当两胯撑开，两膝有微向里扣的感觉时，就能起到圆裆的作用。胯关节是协调腰腿动作的主要关节，如果胯关节紧张，腰腿就很难相顺相随。圆裆和松垮相配合能使腰部灵活、起到臀部内敛的作用。

练习太极拳时要求敛臀，保持自然状态，避免臀凸出或左右扭动。要松腰、正脊以维持躯干的正直。总之，动作时，臀部始终保持一定的弧度，推掌、收掌动作都不要突然断劲，这样才能做到既有节分又能连绵不断，轻而不浮，沉而不僵，灵活自然。

四、肩肘

沉肩坠肘坐腕

太极拳的手臂一伸一屈都不可平出平入，直来直往，应把腕部和前臂的旋转动作确切地表现出来，凡是收掌动作，手掌应微微含蓄，但不可软化、飘浮。出掌要自然，手指要舒展，拳要松握，不要太用力。

手和肩的动作是完整一致的。如果手过度向前引伸，就容易把臂伸直，达不到“沉肩垂肘”的要求；而过分地沉肩垂肘，忽略了手的向前引伸，又容易使臂部过于弯曲。

人体上肢的三大关节为肩关节、肘关节和腕关节。练习太极拳时在松肩的前提下要求沉肩坠肘，沉肩坠肘有利于躯干的含胸拔背，同时会有身体重心下沉的内劲感觉。沉肩是使肩松活而下沉，两臂能有灵活自然运转的余地。坠肘是肘尖时常取向下之意，肘松而下坠，劲力内含，有助于沉气，既能护肋，又可以增加手臂伸引、回缩的力量。