

太极拳运动

本社编



赠VCD

人民体育出版社

G852.11/16

太极拳运动

本社 编

RF082/01



首都师范大学图书馆



21668476

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳运动(赠VCD)/人民体育出版社编. -北京:

人民体育出版社, 2004

ISBN 7-5009-2586-7

I. 太… II. 人… III. 太极拳 IV. G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第021808号

787×960 16开本 23.75印张 350千字
2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷
印数: 1—6,100册

*

ISBN 7-5009-2586-7/G · 2485

定价: 32.00元

社址: 北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

出版说明

太极拳是我国独有而古老的优秀健身拳术之一，是中华民族的文化瑰宝，它以独特的练功方法和强身祛病、增强体质、延年益寿的功效享誉世界，成为一项全球性的健身运动，深受各国人民的喜爱。本书内容丰富、图文并茂、行文流畅、读来自然，实用更是本书追求的目标，它能有效地帮助读者愉快地学习和掌握太极拳、剑知识，并从容自如地进行练习。应广大读者的需求，我们对《太极拳运动（增订本）》作了进一步修订，邀请全国和北京市太极拳比赛的冠军吴阿敏、梁涵渊做动作图片的演示，赠VCD，并在装帧、版式设计上力求精美、简洁、实用、高效，充分体现新版图书的新、精、全特点，希望呈现在您面前的这本《太极拳运动》会得到您的喜爱。

太极拳运动

目 录

第一章 概述.....	(1)
第一节 太极拳的生理保健作用.....	(1)
第二节 太极拳的特点、要领及对身体各部位姿势的要求.....	(5)
第三节 练习太极拳的主要过程及其要点	(13)
第二章 太极拳的技术内容及套路介绍	(20)
第一节 二十四式太极拳	(20)
第二节 四十八式太极拳	(62)
第三节 八十八式太极拳.....	(141)
第四节 三十二式太极剑.....	(231)
第五节 四十二式太极拳.....	(257)
第六节 四十二式太极剑.....	(305)
第七节 太极推手.....	(355)

Contents

Chapter One	summary	(1)
Section One	Physiological and Health-oriented Effect of Taijiquan	(1)
Section Two	Taijiquan's Characteristics, Essentials and Requirements for Body Posture.....	(5)
Section Three	Main Process and Key points of Taijiquan Exercises.....	(13)
Chapter Two	Technical Content and Routine Introduction of Taijiquan	(20)
Section One	Twenty-Four Form Taijiquan	(20)
Section Two	Forty-Eight Form Taijiquan.....	(62)
Section Three	Eighty-Eight Form Taijiquan	(141)
Section Four	Thirty-Two Form Taiji Sword	(231)
Section Five	Forty-Two Form Taijiquan	(257)
Section Six	Forty-Two Form Taiji Sword	(305)
Section Seven	Taiji Push Hands.....	(355)

第一章 概 述

第一节 太极拳的生理保健作用

太极拳是我国民族形式体育项目之一，很早以前就在我国民间有所流传。几世纪以来，经过实践，证明太极拳是一种重要的健身与预防疾病的手段。近年来，许多人认为、并且也有人记载过，打太极拳除增强体质外，是辅助治疗高血压、溃疡病、心脏病、肺结核……的好方法，而且有一定疗效。因为过去一直被我们忽略的重要治疗方法——应用体育运动来防治疾病，已经被应用到临床工作中，并且已被公认为治疗过程中必要的环节，所以，太极拳之能配合医药来治疗某些疾病，则是应无疑义的了。事实证明，我国是最早应用体育健身和防治疾病的国家。在我国最老的医学经典著作《黄帝内经·素问》中就曾这样提过：“其病多痿厥寒热，其治宜导引。”（按：“导引”是一种体操活动）不仅如此，我国的古代科学家们还进一步用科学的理论，解释了“体育”能够健身治病的道理。一千八百多年以前，华佗曾编选了“五禽之戏”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。”这都说明“体育”在防病和治疗中有着积极的意义。练习太极拳除全身各个肌肉群、关节需要活动外，还要配合均匀的深呼吸与横膈膜运动，并且特别要求人们在打拳时，尽量做到“心静”，精神贯注。这样，就对中枢神经系统产生了良好的影响，从而给其他系统与器官机能的活动与改善，打下了良好的基础。

为了证明太极拳的保健作用，北京运动医学研究所曾对50~89岁的老年人进行了较详细的医学检查。其中32名是经常打太极拳的，56名是一般正常的老年人。对比观察的结果证明，长年打太极拳的老人，不论在体格方面，还是在心血管系统机能、呼吸机能、骨骼系统及代谢功能等方面，都比一般的老人的状况好。

为了解释方便起见，现按太极拳对人体各主要系统的生理影响，分述于下。

一、打太极拳对神经系统的影响

根据近年来生理学的发展，特别是许多生理学家对中枢神经的研究，使我们更进一步地认识了中枢神经系统对人体的重要作用。我们知道，神经系统，尤其是它的高级部分，是调节与支配所有系统与器官活动的枢纽。人类依靠神经系统的活动（通过条件反射与非条件反射），以适应于外界环境并改造外界环境。人依靠神经系统的活动，使体内各个系统与器官的机能活动按照需要统一起来。因此，任何一种锻炼方法，如果能增强中枢神经系统的机能，对全身来说就有很好的保健意义。太极拳的优越之点就在于此。

练习太极拳，要求“心静”，注意力集中，并且讲究“用意”，这些都对大脑活动有良好的训练作用。此外，从动作上来讲也是如此。练习太极拳时，动作需要“完整一气”，由眼神到上肢、躯干、下肢，上下照顾毫不散乱，前后连贯，绵绵不断，同时由于动作的某些部分比较复杂，需要有良好的支配和平衡能力，因此需要大脑在紧张的活动下完成，这也间接地对中枢神经系统起着训练的作用，从而提高了中枢神经系统紧张度，活跃了其他系统与器官的机能活动，加强了大脑方面的调节作用。

太极拳是一种很有兴趣的运动，经常练习的人都有这样一种感觉：练架子的时候，周身感觉舒适，精神焕发；练“推手”的时候，周身感觉活泼，反应灵敏。这些都是练拳的人情绪提高与兴趣浓厚的证明，情绪的提高在生理上是有重要意义的。“情绪”提高，可以使各种生理机制活跃起来，许多试验都证明，做一种运动时，在用体力之前，仅仅是精神的影响就可以使血液化学、血液的动力过程、气体代谢等发生改变。对患某些慢性病的人来讲，“情绪”的提高更为重要。它不仅可以活跃各种生理机制，而且能够使病人脱离病态心理。这对治疗功效来讲很重要。以上例子都充分说明，练习太极拳对中枢神经系统有着良好作用。

二、打太极拳对心血管系统及呼吸系统的影响

太极拳对心血管系统的影响，是在中枢神经活动支配下发生的。就太极拳动作的组成来说，它包括了各组肌肉、关节的活动，也包括有了节律的呼吸运动，特别是横膈运动。因此它能加强血液及淋巴的循环，减少体内的淤血现象，是一种用来消除体内淤血的良好方法。

我们知道,全身各部骨骼肌的周期性的收缩与舒张,可以加强静脉的血液循环,肌肉的活动保证了静脉血液回流,以及向右心室充盈的必要的静脉压力。呼吸运动同样也能加速静脉的回流。例如:吸气时胸廓的容积增大,内部的负压增高,结果上下腔静脉的压力减低,静脉回流加速。这一点在练习太极拳的过程中表现得非常明显。

太极拳的动作舒展,胸部不要紧张,而且要求有意识地使呼吸与动作适当配合,这样就可以使呼吸自然,呼吸的效果就会增加,这也就更好地加速了血液与淋巴的循环。我们经常见到,当一个人胸部、肩部、肘部肌肉紧张用力时,由于胸廓固定,吸气受到限制,结果血液循环发生障碍,练习者产生面红耳赤、颈部血管弩张的现象。练太极拳时就没有这种现象。

打太极拳,很多动作、姿势要求气向下沉,即所谓“气沉丹田”,这是一种横膈式呼吸,它在医疗与保健上都有作用。膈肌与腹肌的收缩与舒张,使腹压不断改变。腹压增高时,腹腔的静脉受到压力的作用,把血液输入右心房,相反当腹压减低时,血液则向腹腔输入。这样,呼吸运动就可以改善血液循环的状况,加强心肌的营养。此外,横膈的运动又可以给肝脏以有规律性的按摩作用,是消除肝脏淤血、改善肝脏功能的良好方法。所以经常练习太极拳,对预防心脏各种疾病及动脉硬化创造了良好条件。

北京运动医学研究所的调查证实,经常打太极拳对心血管系统影响良好。他们对两组老人进行了机能试验(在1分钟内,上下40厘米高的板凳15次),结果证明,太极拳组老人心血管功能较好,32名老人中除1名不能完成这种定量负荷外,其余都能完成,而且血压、脉搏的反应也都正常。相反,对照组的老人,年龄越大,完成定量负荷的人越少,出现机能试验不良反应类型(如梯形上升型及无力型反应)的人越多。心电图的检查也同样证明了这一点。心电反应异常的,太极拳组仅占28.2%,而对照组的一般老人则占41.3%。从这些观察结果不难看出,经常打太极拳可以使心脏冠状动脉供血充足,心脏收缩有力,血液动力过程良好。

不仅如此,由于经常打太极拳,提高了中枢神经系统的调节机能,改善了体内各器官之间的协调活动,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,因而,常打太极拳的人发生高血压病及动脉硬化的较少。太极拳组平均血压为134.1/80.8毫米汞柱,对照组老人为154.5/82.7毫米汞柱。动脉硬化率,太极拳组是39.5%,一般老人为46.4%。

从身体检查证明,经常打太极拳对保持肺组织的弹性、胸廓活动度(预防肋软骨骨化)、肺的通气功能及氧与二氧化碳的代谢功能都有很好的影响。太

极拳组的老人的胸部呼吸差及肺活量都比对照组的大，这是因为经常打拳，胸部呼吸肌及膈肌有力，肺组织的弹性好，肋软骨骨化率低。对于已有肋软骨骨化和胸廓活动已有障碍的老人来说，太极拳深长细匀的呼吸和腹肌膈肌活动，既能增加通气功能，又能通过腹压的有节律的改变，使血流加速，增进肺泡的换气功能，这都有助于保持老人的活动能力。在完成定量活动测验时，太极拳组老人气喘轻，恢复快，原因就在这里。

三、打太极拳对骨骼、肌肉及关节活动的影响

打太极拳对骨骼、肌肉及关节活动的影响很突出。以脊柱为例，练拳时要求“含胸松腰拔背”“腰脊为第一主宰”等，说明打太极拳与腰部活动有着密切关系。经常地练习太极拳，无论对脊柱的形态和组织结构都有良好作用。据观察，太极拳组老人发生脊柱畸形的只有25.8%，而一般老人则为47.2%。驼背是典型的老年畸形，是衰老的结果。但是，经常打太极拳，驼背的发生率就远比一般人为少。经常打太极拳，脊柱的活动幅度也较好，太极拳组老人弯腰时手能触地的占77.4%，对照组老人占16.6%。X线照相检查发现，太极拳组比对照组老年骨质疏松的发生率也较低（36.6%:63.8%）。老年性骨质疏松是一种衰老的退行性变化，其原因主要是由于骨组织中成骨细胞不活跃，不能产生骨的蛋白基质，致使骨生成少，吸收多，骨质变松。骨质松就容易产生畸形，关节活动也就不灵活。而打太极拳要求动作连贯、圆活，周身节节贯串，因此打太极拳有一定的防老作用。

四、打太极拳对体内物质代谢的影响

有关这方面的研究资料，目前还不多，但从上述两组老人的骨骼变化及动脉硬化发生率的差异来看，打太极拳对脂类、蛋白类以及无机盐中钙、磷的代谢影响是良好的。近年来，国外有不少人从物质代谢的角度研究运动的防老作用。例如，有人报道，老年人锻炼5~30分钟后，血内的胆固醇含量会下降，其中以胆固醇增高的老人下降尤为明显。也有人对动脉硬化的老人进行锻炼前后的代谢研究，发现经过5~6个月锻炼后，血中白蛋白含量增加，球蛋白及胆固醇的含量却明显减少，而且动脉硬化的症状也大大减轻。这些研究结果，可以说明打太极拳对体内物质代谢的良好影响。

五、打太极拳对消化系统的影响

前面已经提过，由于神经系统活动能力的提高可以改善其他系统的机能活动，因此，它可以预防并治疗某些因神经系统机能紊乱而产生的消化系统的疾病（运动、分泌、吸收的紊乱）。此外，呼吸运动对胃肠道起着机械刺激的作用，也能改善消化道的血液循环，因此可以促进消化作用，预防便秘，这对老年人也是很重要的。

综上所述，太极拳是一种合乎生理规律、轻松柔和的健身运动，它对中枢神经系统产生良好的影响，加强了心血管与呼吸的功能，减少体内淤血，改善消化作用与新陈代谢过程。所以，从医学的观点上来看，它是一种很好的保健体操与病人的医疗体操。

第二节 太极拳的特点、要领 及对身体各部位姿势的要求

一、特点

太极拳的特点，归纳起来有下列几点。

（一）轻松柔和

太极拳的架势比较平稳舒展，动作要求不僵不拘，符合人体的生理习惯，并且一般说来，没有忽起忽落的明显变化和激烈的跳跃动作。所以，练习一两遍之后，虽然感到身上微微出汗，但很少发生气喘现象，给人以练拳之后有轻松愉快之感。由于太极拳具有这个特点，所以不同年龄、性别和体质的人，都可以从事锻炼，尤其是对体弱和患有某些慢性病的人，更是一种较好的体疗手段。

（二）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。整套演练起来，速度均匀，前后贯串，好像行云流水，绵绵不断。

（三）圆活自然

太极拳的动作不同于其他拳术，它要求上肢动作处处带有弧形，避免直来直往，这是符合人体各关节自然弯曲状态的。通过弧形活动进行锻炼，有利于动作的圆活自然，体现出柔和的特点，也能使身体各部分得到均匀的发展。

（四）协调完整

在太极拳运动中，不论是整个套路，还是单个动作姿势，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，必须以腰为轴，手脚的许多动作都是由躯干来带动，并且互相呼应，不要上下脱节或此动彼不动，显得呆滞脱节和支离破碎。

上述这些特点，决定了太极拳在锻炼方法上对姿势动作的各种要求。

二、动作要领

（一）意识引导动作

人体的任何动作（除反射性动作外），包括各种体育锻炼的动作，都需经过意识的指挥。练习太极拳的全部过程，也要求用意识（即指想像力）引导动作，把注意力贯注到动作之中去。如做太极拳“起势”，两臂徐徐前举的动作，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，随后慢慢地把两臂抬起来；又如做两手向前按出的动作，首先就要有向前推按的想像。意欲沉气，就要有把气沉到腹腔深处的想像。意不停，动作亦随之不停，就好像用一条线把各个动作贯串起来一样。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。过去练拳人所说的“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，必须注意以下两点：

第一，安静。练拳时从准备姿势开始，首先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才做以后的动作。这是练拳前一个要紧的准备功夫。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，心理上始终要保持安静状态，这样才能保持意识集中，精神贯注到每个细小的动作之中，否则就会造成

手脚错乱、快慢无序或做错了动作的现象。打太极拳要求“以静御动，虽动犹静”“动中求静”。如能做到这些，就不会引起神经过分紧张以致过度疲劳。

第二，集中注意力。在心理安静的前提下，还要把注意力放在引导动作和考虑要领上，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。初学太极拳的人，很容易忘掉这个“用意”的要求。经久练习，就可意动身随，手到劲发，想像力自然地与肢体的活动密切配合。

（二）注意放松，不用拙力

这里所讲的放松，不是全身的松懈疲惫，而是在身体自然活动或稳立情况下，使某些可能放松的肌肉和关节做到最大限度的放松，动作时避免使用拙力和僵劲。在练习中，要求人体的脊柱按自然的形态直立起来，使头、躯干、四肢等部分进行舒松自然的活动。

太极拳姿势要求上体正直安舒，不要前俯后仰或左右偏斜。它所用的力，是维持姿势的正确与稳定而自然的力，有的称它为规矩的力，也有的称它为“劲”。两臂该圆的，就必须做到圆满；腿该屈的，就必须屈到所要求的程度。除按照要求所用的力量之外，其他部位肌肉要尽量放松。当然，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。然后由“松”再慢慢地使力量集中起来，达到式式连贯、处处圆活、不僵不拘、周身协调的要求。

（三）上下相随，周身协调

太极拳是一种使身体全面锻炼的运动项目。有人说，打太极拳时，全身“一动无有不动”；又说，练拳时全身“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部为轴，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，想做到周身协调也是有困难的。所以，最好先通过单式练习（如单练“起势”“云手”等），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，逐渐地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与发展。

(四) 虚实分清，重心稳定

初步了解了太极拳的姿势、动作要领后，就要进一步注意动作的虚实和身体重心问题。因为一个姿势与另一个姿势的连接，位置和方向的改变，处处都贯穿着步法的变换和转移重心的活动。在锻炼中也要注意身法和手法的运用，由虚到实，或由实到虚，既要分明，又要连贯不停，做到势断意不断，一气呵成。如果虚实变化不清，进退变化一定不灵，就容易发生动作迟滞、重心不稳和左右歪斜的毛病。

过去有人说：“迈步如猫行，运劲如抽丝”，就是形容练太极拳应当注意脚步轻灵和动作均匀。要做到这一点，首先应注意虚实变换得当，使肢体各部分在运动中没有不稳定的现象。假如不能维持身体的平衡稳定，那就根本谈不上动作的轻灵、均匀（虚实变换的问题可参阅下面“对身体各部位姿势的要求”和其他有关段落）。

太极拳的动作，无论怎样复杂，首先要把自己安排得舒适，这是太极拳“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，先落脚而后再慢慢地改变重心。同时，身体做到了沉肩、松腰、松胯以及手法上的虚实，也会帮助重心的稳定。这样练习日久，动作无论快慢，都不会产生左右摇摆、上重下轻和稳定不住的毛病。

(五) 呼吸自然

练太极拳要求呼吸自然，不要因为运动而引起呼吸急促。人们无论做任何体育活动，机体需要的氧都要超过不运动的时候。在练习太极拳时，由于动作轻松柔和，身体始终保持着缓和协调，所以用增加呼吸深度就可以满足体内对氧的需要，对正常的呼吸影响并不太大。

初学太极拳的人，首先要注意保持自然呼吸，也就是说，在做动作时，练习者应按照自己的习惯和当时的需要进行呼吸，该呼就呼，该吸就吸，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。例如：做“起势”的两臂慢慢前平举时要吸气，而身体下蹲、两臂下落时则要呼气。这种呼吸方式是根据胸廓张缩和膈肌活动的变化，在符合动作要求与生理需要的基础上进行的。这样能够提高氧的供给量和加强横膈膜的活动。但是，在做一般起落开合不很明显的动作时，或在以不同的速度练习、不同体

质的人练习时，动作与呼吸的配合不能机械勉强，要求一律。否则违反了生理自然规律，不仅不能得到好处，反而可能造成呼吸的不顺畅和动作的不协调。

以上要领不是彼此分离，而是相互联系的。如果心理不能“安静”，就不能意识集中和精神贯注，也就难以使意念与动作结合进行，更达不到连贯和灵活的要求。如果虚实与重心掌握不好，上体过分紧张，也不可能做到动作协调、完整一体，从而呼吸也就谈不上自然了。

三、对身体各部位姿势的要求

(一) 头 部

练习太极拳时，对头部姿势的要求是很严格的。所谓“头顶悬”“虚领顶劲”，或“提顶”“吊顶”的说法，都是要求练习者头向上顶，避免颈部肌肉硬直，更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，口自然闭合，舌上卷舔住上腭，以加强唾液的分泌。

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，既不可皱眉努目，也不要随意闭眼或精神涣散。打拳时，神态力求自然，注意力一定要集中，否则会影响锻炼效果。

(二) 躯干部

1. 胸背：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中要避免胸部外挺，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松弛，不可使其紧张，这样胸就有了“含”的意思，背也有了“拔”的形式，从而也可免除胸肋间的紧张，呼吸调节也自然了。

2. 腰脊：人体在日常生活中，行、站、坐、卧要想保持正确的姿势，腰脊起着主要作用。在练习太极拳的过程中，身体要求端正安舒，不偏不倚，腰部起着重要的作用。过去有人说“腰脊为第一之主宰”，又说“时刻刻留心在腰间，腹内松静气腾然”“腰为车轴”等等，都说明了如果腰部力量中断或在身体转动中起不了车轴作用，就不可能做到周身完整一气。练习时，无论是进退或旋转，凡是由虚而逐渐落实的动作，腰部都要有意识地向下松垂，以帮助气

的下沉。注意腰腹不可用力前挺，以免影响转换时的灵活性。这样腰部向下松垂，可以增加两腿力量，使下盘得到稳固，使动作既圆活又完整。

在配合松腰的要领当中，脊椎骨要根据生理正常姿态竖起，不可因松腰而故意后屈、前挺或左右歪斜，以致造成胸肋或腹部肌肉的无谓紧张。通过腰部维护身体的重心，能使动作既轻灵又稳定。可见，腰脊确是练太极拳的第一主宰。

3. 臀部：练太极拳时要求“垂臀”（或称“敛臀”），这是为了避免臀部凸出而破坏身体的自然形态。练习时，要注意臀部自然下垂，不要左右扭动。要在松腰、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。总之，垂臀和顶头的要求一样，应用意识调整，不是用力去控制。

（三）腿部

在练习太极拳的过程中，进退的变换，发劲的根源和周身的稳定，主要在于腿部。因而在锻炼时，要特别注意重心的移动、脚放的位置和腿弯的程度。练拳人常讲：“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指”，可见腿部动作姿势的好坏，关系着周身姿势的正确与否。

腿部活动时，首先要求胯和膝关节放松，这样可以保证进退灵便。脚的起落，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。

初学的人，往往感到顾了手顾不了脚，而且大多数人只注意了上肢的动作，而忽略了腿脚的动作，以致影响了整个拳架的学习。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。在练架子时，必须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，就是体重在右腿则右腿为实，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，虚脚还要起着是一个支点的作用（如“虚步”的前脚和弓步的后脚）。总之，既要分清虚实，又不要绝对化。这样，进退转换不仅动作灵活稳定，而且可使两腿轮换负荷与休息，减少肌肉的紧张和疲劳。

做弓步时，要以一腿弯曲支持体重，另一腿轻轻提起伸直（不可僵挺），脚跟自然落下，然后全脚慢慢踏实向前弓腿，这样进退自然，步幅适当。做跟步动作时，脚掌要先着地。蹬脚、分脚动作，宜慢不宜快（个别动作除外），应保持身体平衡稳定。摆脚动作（摆莲脚）或拍脚的动作，不可紧张，须根据个人技术情况而定，手不拍脚也可以。

(四) 臂部

太极拳术语中讲“沉肩垂肘”，就是要求这两个部位的关节放松。肩、肘两个关节是相关联的，能沉肩就能垂肘。运动时应经常注意肩关节松开下沉，并有意识地向外引伸。

太极拳对手掌部位的要求是：凡是收掌的动作，手掌应微微含蓄，但又不可软化、飘浮；当手掌前推时，除了注意沉肩垂肘之外，同时手腕要微向下塌，但不可弯得太死。手法的屈伸翻转，要力求轻松灵活。出掌要自然，手指要舒展（微屈）。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。总之，动作时，臂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奏又能连绵不断，轻而不浮、沉而不僵、灵活自然。

四、初学太极拳的注意事项

(一) 速度要均匀

初学太极拳时宜慢不宜快，从慢上练功夫，打基础，先把动作学会，把要领掌握好。熟练以后，不论速度稍快或稍慢，都要从头到尾保持均匀。打一套“简化太极拳”，正常的速度是4~6分钟，有的人慢练，可长达8~9分钟，但也不可太慢。打一套“四十八式太极拳”为8~10分钟，“八十八式太极拳”需要20分钟左右。

(二) 架势不可忽高忽低

初学时架势可以高一点，也可低一点，但在“起势”时就要确定高低程度，以后整套动作，要大体上保持同样的高度（除“下势”以外）。体弱者最好采用高一点的架势练习，随着动作的熟练和体质的增强，再练中型架势或低一些的架势。

(三) 要适当掌握运动量

太极拳运动虽然不如体操运动和其他长拳运动剧烈，但是由于它要求上下