



的名稱。“太極拳是中國的國粹，早期曾稱為“長拳”，“綿圖”，“十三勢”，“拳手”，清朝乾隆年間，山西人王宗岳著《太極拳論》，才確定了太極拳的詞源。《周易系詞》：“易有太極，是生兩儀”，含



中華武術，源遠流長，
士農工商亦然。但因秘傳口授之古習，太極拳歷

史時隱時現，難得詳實。法是由武當道士張三記載，張三半世后，將三種拳術精華，

太極拳十六式。后

此拳在道內

極拳三十六式。此拳在道內又稱金

[illegible]

调身·调息·调心

中华武林绝学

健体防身

东方文化精粹

修身养性

千年養生哲學

祛病延年

BOOK + VCD



舞健底月飞
飞桥探奔翻
扇影花娥雁
红身海嫦大
银燕钻天翅
飞鹰展翅
凤凰翩跹

舒雅飘逸太极扇



风和日丽的早晨，公园里空气清新，晨练的人们在舒缓的音乐相伴下，挥舞着手中红红绿绿的彩扇。舞扇的阵容中，有正值花季，充满青春气息的婷婷少女；有玉树临风，尽显儒雅之气的翩翩男士；有人到中年，更加风姿绰约的成熟女士；有已达高龄，仍然意气风发的祖父祖母级人士……只见他们的动作协调，一招一式准确到位，挥扇响声整齐有力，时而行如流水，时而气吞山河。神州大地，成千上万的人在习练太极扇。那么，太极扇究竟以何魅力博得如此盛景呢？

“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦”，太极，是宇宙天地的始基或本原。太是“大”的意思，而极是“边界”的意思，太极就是“很大的边界”，其边界至大无外，至小无内。现在所说的太极就是指太极拳，神、意、气是构成太极拳的三大要素。它以“意”为心，以“柔”为本，舞动起来“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”；呼吸起来“吸者为虚、为蓄、为合，呼者为实、为发、为开”；遵循“重心调节、刚柔相济”“虚实转换、内外循环”的特点，达到“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”的高尚境界。

扇子是中国文化一种别样的载体。画家书法家的扇子自



然得天独厚，小说诗歌中的扇子也是色彩缤纷，戏曲歌舞更是离不开扇子，它还是中外文化交流的使者……千言万语说不尽的扇子，承载着中国历史上数不清的传奇！

中华武术博大精深，一根棍、一根枪，甚至是一把扇子、一张板凳，都能使出不一样的套路，而这也正是武术的永恒魅力所在。很早的时候，人们在精研武术的过程中，就发现了扇子是一样很好的武术用器。就扇子本身而言，可以增加武术的美感；而扇柄和一开一合的变幻莫测，则增加了武术的神秘性和杀伤力。中国扇子种类繁多，铁扇属于武术兵器，携带方便，造型平易，常能出奇制胜。在电影电视上，我们经常能看到风度翩翩的侠士拿着扇子当武器，使出“开、合、挥、转、抛、绕、亮、托”等技巧。

太极扇，也称太极功夫扇，它就是在太极拳的基础上，融合扇术特点而形成的一种独特的武术运动项目。它吸取了中华传统武术精华，在创编中进行大胆、有益的新探索和新创造，将太极拳的动作和其他不同风格特点的武术动作熔为一炉，并巧妙揉进京剧、舞蹈等动作，再与现代歌曲的节奏相结合，从而构成了一种内容丰富、造型美观、潇洒飘逸、情趣横生的武术太极扇。太极扇的诞生为太极拳增添了新品种，为我国的扇文化充实了新的内容，为中老年人及青少年的体育文化活动增添了新的项目。它具有载歌载舞、快慢相间、刚柔并举、情趣盎然的特色，动作舒雅大方、缓慢匀和，迈步如猫行，运劲如抽丝，令人耳目一新。

太极名家黎慧琳女士亲身演练、教授的太极功夫扇56式，将太极拳典型的动作招式与扇术“开、合、飞、转”等技法相结合，动作新颖、结构合理、造型优美、身法多变，让人在舒缓优雅的扇起扇落中健身美体、修心养性、优雅气质。太极功夫扇同时也是团体表演、武术竞赛的传统项目，特别是团队表演，更显得场面恢弘、气势磅礴。分段式教学方式，易学易练，让您在短时间内便能将这套太极功夫扇演练得神形兼备、美不胜收！



中华太极扇

TaiJi Fan of China

1 第一章 初识扇功

Introduction of TaiJi Fan

2 一、刚柔并济，形神兼备

——太极扇特点

- (一) 刚柔之美的统一体
- (二) 开合随意，形态纷呈
- (三) 鼓荡的扇声魄力

3 二、太极扇神奇魅力

- (一) 优雅舒缓，东方“慢”健康哲学
- (二) 千锤百炼，柔姿健体的至美运动
- (三) 动静相宜，培养儒雅脱俗的气质

11 第二章 扇法基本功

Basic Knowledge about TaiJi Fan

12 一、扇器的名称与结构

- (一) 扇器结构
- (二) 扇器规格



13 二、扇的基本握法

- (一) 合扇握扇法
- (二) 开扇握扇法
- (三) 换手接扇法

14 三、扇法

- (一) 开扇法
- (二) 合扇法
- (三) 抛扇法

16 四、基本动作规格

- (一) 手型、手法
- (二) 眼法
- (三) 身型、身法
- (四) 步型、步法
- (五) 平衡

21 第三章 太极扇练功坊

TaiJi Fan Practise

22 预备势

23 第一段 扇起扇落，如云穿月

- (一) 起势（白猿献果）
- (二) 虚步撩扇（金刚撩衣）
- (三) 震脚抖扇（海底翻花）
- (四) 云手拨扇（插步云手）
- (五) 弓步推扇（搂膝拗步）
- (六) 架扇蹬脚（挑帘推窗）
- (七) 独立劈扇（哪吒探海）
- (八) 回身崩扇（大蟒翻身）
- (九) 举扇冲拳（弯弓射虎）

36 第二段 扇开扇合，身轻如燕

- (十) 歇步带扇（古树盘根）
- (十一) 点步亮扇（雏燕凌空）
- (十二) 歇步云抱（天女散花）
- (十三) 弓步下截（燕子抄水）
- (十四) 抱扇弹踢（怀中抱月）
- (十五) 弓步推扇（顺水推舟）
- (十六) 劈扇探掌（白蛇吐信）
- (十七) 舞花击扇（武松脱铐）

44 第三段 扇若杨柳，如风掸尘

- (十八) 转身云扫 I II (力扫千军)
- (十九) 弓步扎扇 I II (白虎搅尾)
- (二十) 叉步后崩 I II (青龙回首)
- (二十一) 背扇推掌 (推窗望月)
- (二十二) 马步挎肘 (二郎担山)
- (二十三) 马步推扇 (坐马提缰)
- (二十四) 叉步反撩 (狮子滚球)
- (二十五) 望月亮扇 (嫦娥舒袖)
- (二十六) 转身抱扇 (怀抱乾坤)
- (二十七) 转身捧扇 (白猿献果)

59 第四段 扇去扇回，推波助澜

- (二十八) 歇步带扇 (古树盘根)
- (二十九) 点步亮扇 (雏燕凌空)
- (三十) 歇步云抱 (天女散花)
- (三十一) 弓步下截 (燕子抄水)
- (三十二) 抱扇弹踢 (怀中抱月)
- (三十三) 弓步推扇 (顺水推舟)
- (三十四) 劈扇探掌 (白蛇吐信)
- (三十五) 舞花击扇 (武松脱铐)

67 第五段 “扇”变无常，变幻莫测

- (三十六) 云扇前点 (蜻蜓点水)
- (三十七) 弓步劈扇 (风卷残云)
- (三十八) 掩手推扇 (掩手肱捶)
- (三十九) 马步撑扇 (金鸡抖翎)
- (四十) 崩拳蹬脚 (蹬一根)
- (四十一) 跳步劈扇 I (翻花舞袖)
- 跳步劈扇 II (双震脚)

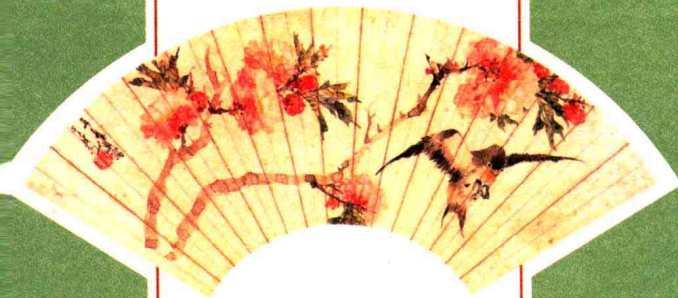
- (四十二) 背手后撩 (鷄子束身)
- (四十三) 点步上刺 (燕子入云)
- (四十四) 弓步崩扇 (披身伏虎)
- (四十五) 歇步亮扇 (霸王扬旗)
- (四十六) 开立抱扇 (怀抱乾坤)

79 第六段 神扇穿雾，蝶影飞花

- (四十七) 弓步分靠 (野马分鬃)
- (四十八) 虚步抱扇 (手挥琵琶)
- (四十九) 弓步推扇 (如封似闭)
- (五十) 仆步分掌 (分掌下势)
- (五十一) 举腿挑扇 (独立跨虎)
- (五十二) 摆腿拍脚 (转身摆莲)
- (五十三) 撞拳撩扇 (当头炮)
- (五十四) 虚步亮扇 (白鹤亮翅)
- (五十五) 并步抱扇 (白猿献果)
- (五十六) 收势 (收势还原)

90 附录 —— 扇随歌动





中華太極扇

第壹章

初识扇功一



说起太极，人们自然不陌生。古老的太极，以“意”为心，以“柔”为本，永远以它至阴至柔的神话屹立于祖国武术宝库中！它的触角已经深入人们的日常生活，它的健身性、娱乐性、艺术性和技击性越来越受到中外人士的关注和重视，由它延伸出来的太极招式更是数不胜数！

太极扇就是在太极拳运动的基础上，再结合扇术的基本方法创编而成的。它是一项动静结合，既动脑又动体，讲究脑、眼、手、体、脚、步法紧密配合的一种全身性的运动项目。它兼有太极拳和扇术的风格特点，把太极的“完整连贯，圆润柔和，自然流畅，连绵不断”的动作特点与扇子的“开、合、挥、转、抛、绕、亮、托”等技巧融合得天衣无缝、炉火纯青！



一、刚柔并济，形神兼备

——太极扇特点

太极扇是武术范畴里的一种扇术，一招一式都与攻防有关。它具有内家拳器械运动的特点，讲究刚柔并济，追求内外兼修、形神兼备的一种最高境界。其步法、腿法、身法也与太极拳相合。从本质上说，太极扇的性质特点决定了它特有的演练风格与观赏感染力。

（一）刚柔之美的统一

武术是力与艺术的结合体，表现在太极拳美学的特征上，它又是阴柔之美的统一。功夫太极扇也是如此。柔是相对刚而言的，指的是松、轻、韧、顺，其含义是外显和顺而气充于内；刚相对柔而言，是指阳、沉、内之意，其含义是气形诸于外而持沉着静重，精神内藏而不露。循此拳理，在太极扇里刚与柔相辅相成，构成了一种浑然一体的扇术艺术。

（二）开合随意，形态纷呈

武术里的各种器械，由于质地、轻重、长短、造型的不同，在持械演练的过程中，会表现出各自不同的风格特点。比如：剑身修长、轻灵，剑术就有轻快洒脱的特点；刀身宽、短、重，刀术即有凶猛持重的风格。太极扇所用扇器别具一格，扇形似蝶，开合随意：合则似短棒击之如闪电，有力劈华山之势，出之如长风出谷，有势不可挡之力；开则如蝶形，可以做出多姿多



彩的进攻与防守的扇技。它有时如大鹏展翅，有时如怀中抱月，有时又如凤凰落坡。这些多彩多姿的扇术，是一种流动的美，是一种多姿多彩的造型艺术，给人一种美不胜收的感受。如果说“刀如猛虎，剑似游龙”的话，那么就可以说“扇似凤舞”了。

（三）鼓荡的扇声魄力

武术器械里，像刀、剑、枪、棍、九节鞭之类，在演练过程中会发出轻重不同的声音，观赏者可以从中产生某种感受。而太极扇的扇声更有着独特的魄力。开扇时，由于攻防意识的驱使，也由于手腕和腰身的“抖”劲，会发出突发性的浑厚而有力的声音，这种声音可以造成一种特有的气势，既可以增加舞扇之威，又可以震慑对手之心。所以抖扇这一技术，既包括如何出手不凡，准确而有力；又包括扇声厚重贲耳，而又清脆利落。

二、太极扇神奇魅力

太极扇不仅适合表演，它更具有诸多吸引现代人的神奇功效：太极扇是一种“慢健康”哲学，具有“慢”但绝对“强”效的健体效果，让人在舒缓而优雅的一招一式中获得健康；太极扇历经数代太极名家千锤百炼的动作和招式是雕塑健美身型的最佳运动方式；太极扇能在潜移默化中培养一种静如处子、动如脱兔，古典与现代兼容的动人气质；太极扇是一剂舒压醒神的良方，让你在喧嚣都市中也能够拥有一方宁静无忧的乐土……

（一）优雅舒缓，东方“慢”健康哲学 祛除疾病，强身健体

现代社会，随着人民生活水平的不断提高，工作、生活节奏的日益加快，疾病年轻化趋势越来越明显，很多年轻人群正受到一系列时尚病的威胁。譬如长坐综合症导致的脊椎性疾病，光源综合症（长





时间在灯光下)导致的骨折、佝偻病,熬夜综合症导致的内分泌系统紊乱,盒饭综合症(依赖盒饭)导致的腹胀、便秘,时间综合症(人们对时间的反应过于关注而产生的情绪波动、生理变化现象)导致的心率加快、血压升高等等。至于冠心病、骨质疏松、动脉硬化等常见、多发疾病更是严重威胁着中老年朋友们的健康。而习练太极扇就具有预防或治疗这些疾病的作用。

在太极拳基础上发展起来的太极扇,其呼吸开始为“自然呼吸”,随着功夫的提高,逐步变为“腹式呼吸”。这种腹式呼吸有利于健身,它通过横膈膜的升降活动,扩大或缩小肺部的体积容量,从而增加氧气的吸入量,推动体内的气化过程,提高健康水平。太极扇采用腹式呼吸的方

法,从生理学角度来分析,主要有两个方面的效果:一方面,横膈膜较大幅度的升降运动,对于胸腔和腹腔的脏器,如肺、心、脾、肝、肾以及胃、小肠、大肠等可以起到良好的按摩效果,促使这些脏器循环旺盛,充满生机。另一方面,腹式呼吸又有利于促进人体胸腔和腹腔内动脉特别是静脉的血液输送和回流。因为横膈肌的一升一降,也使胸腹腔的压力一张一弛,它必然推动胸腹腔内动脉和静脉血液的输送和回流,特别是下腔静脉的血液回流。因为人体内的静脉压要比动脉压低得多,特别是腰以下的静脉血回流又受着地心引力的影响。所以静脉血的回流,不仅要靠血管内压力的推动和静脉瓣的调节,而且也依靠血管外肌肉的一张一弛和腹部一升一降的压力来促进其回流。腹式呼吸所形成的腹压升降,大大有利于血液的循环,特别是静脉血液回流,这就能使躯体和内脏获得更充足的血液营养。

当动作配合呼吸时,“胸腔舒张时吸气,胸腔收缩时呼气;随劲力蓄收时吸气,随劲力发放时呼气”,即结合肢体动作,吸气聚蓄力于丹田,带动体内脏腑上移,使胸肋外张。发力时,借助呼气催促,将内蓄的气感、劲力爆发出去,推动体内脏腑下移,胸肋下沉、胸背部各大肌肉群下沉。从中医经络学角度来分析,人



体胸、背部有100多个穴位，距离背部中线一寸半两侧，是十二脏腑的重要穴位“背腧穴”所在之处，又是人体气血的总汇。这种结合深呼吸，牵动椎柱上拔下移、肌肉下沉上绷的对拉运动，使背部的要穴受到柔和的按摩，对健体、治病极为有益。

太极扇在动作上刚阳有力，活泼自如，刚柔并举，是一种适合人体生理特征的健身运动。它能使关节、脉络的活动更加有力，使大腿肌肉更加结实。如第二段里的“弓步下截”“弓步推扇”，第三段的“弓步扎扇”“马步掙肘”“马步推扇”等，里面的弓步与马步的动作，力量都集中在膝关节和大腿处，随着上身动作的带动，下身跟着发力，肌肉更加活络。而肌肉群的伸展收缩本身就起了一种对心脏血液收放泵力作用的辅助功能，这就像在下肢增加好多个小泵，能有效治疗风湿寒腿、关节炎、骨质疏松等疾病。

太极扇动作遵循“虚领顶劲、裆部下沉”的原则，要求命门注下顶，虚领顶劲、气沉丹田，这股力量从会阴穴到百会穴，使整个脊柱对拉拔长，能有效防止腰肌劳损、佝偻病、骨质增生等症。如“震脚砸扇”“转腰摆臂”“独立劈扇”里的众多转身、撞拳撩扇等动作都起到了这些作用。太极扇动作还注重一个“抖”字，通过抖扇，不仅能增强臂力，还能充分调动全身的力量。如崩扇、推扇、刺扇等动作，都很大程度地动用了臂力，随着扇子的开合让动作看起来如行云流水，不仅使臂部关节更加灵活，更能在抖动的发力中疏通全身经络，促进血液循环，加快新陈代谢，通过气通丹田的内转运动，给肠胃一个很好的自我按摩，增大其吸收功能，增强排泄功能，从而改善消化系统，让肠胃病、肝病、肾病等望而却步。

舒压慧脑，延年益寿

生活在繁忙都市里的现代人，无不渴望寻得健体养生的秘诀。然而，健康并不单指肉体上的，还应包括精神上的，只有灵肉相济才能达到身心平衡。城市生活节奏快，在自觉与不自觉之间，人们会因为压力而使精神长期处于紧张状态。还有更多的老丰朋友，因为对自己的身体状况过

于担心，也极易产生恐惧、焦虑、紧张、绝望等心理因素，严重的甚至会导致恶性肿瘤。而现在，你无须涉外寻觅，更无舟车劳顿之苦，只要在繁华都市一隅，舞一舞太极扇，就能带走你一身的疲劳、烦恼与忧愁，带给你健康快乐的人生。

太极扇与太极拳一样，同样强调调心、调息与调身三者的协调统一。通过调心，有助于调整人体植物神经。把意念高度集中在扇法的套路上，心无任何杂念，就会像超脱世外一样的平静，从而使大脑皮质也处于一种“恬淡虚无”的安静状态，慢慢呈现 α 脑波。如果脑中的这种 α 波（觉醒波）占了明显的主导地位，主峰就会突出，波频率也会变得同步化、有序化，负责调整荷尔蒙的脑干与脑丘下部的作用加强，让整个神经细胞都充满了活力，想像力、创造力与灵感便会源源不断地涌出，此外对于事物的判断力、理解力都会大幅提升，同时身心会呈现安定、愉快、心旷神怡的感觉。从现代医学观点看，这种状态也能极大地激发青春因子的分泌，增强人体内脏功能及免疫功能，有



效地延缓衰老。

除此之外，太极扇动作讲究柔顺，刚柔相济，随机转化，舍己从人，以柔克刚，利于人们的心态、心理的调整，能发挥正面的性格，减少内向性格影响。

因此，太极扇是一种老少咸宜的保健、养生运动。



（二）千锤百炼，柔姿健体的至美运动

为什么太极扇能使锻炼者获得秣纤合度的身型呢？

首先，太极的腹式呼吸法可以促进脂肪燃烧。

新陈代谢不畅是使人肥胖的原因之一。新陈代谢不畅，人体无法正常排除废弃物，脂肪无法正常燃烧，因而只能堆积在下半身。而太极腹式呼吸法因为用到肺脏的底部，所以氧气吸收效率会变得很高，新鲜的氧气有效地供应到体内后，可以提高心肌活力，令人体血液循环、新陈代谢更加畅通，从而使肌肉能源增强、细胞活力充沛。这样一来，不仅可以使体脂肪更容易燃烧，自然而然达到减脂的目的，还能延缓衰老。而末梢微血管血液流通顺畅，也加强了皮肤的代谢功能，所以，常练习太极扇的人大多肤色红润，气色很好！

其次，太极扇的每一个招式，都能有针对性地雕塑身材，让习练者无惧时间和地心引力，始终保持优于常人的最佳体态和身型！

柔肩松颈：太极扇遵循“颈部松坚、转动灵活”的原则。无论是身体的转动还是手部的动作变化，头部都要随之转动或变化，这就在很大程度上刺激了颈部血液循环，起到活血化淤、疏通活络的作用。

不仅能增加皮下组织纤维弹力，增强颈部肌肉力量；还能减少颈纹产生，让颈部肌肤紧实！

太极扇里面有很多“沉肩”的动作，如起势里的“并步抱扇”，第九式的“举扇冲拳”，第四十三式的“点步上刺”等，尤其强调了要“沉肩”。肩是呼吸的总“气门”，通过“沉肩”，肩膀下沉，打通肩部的“气门”，练得越久，能使肩骨肌肉越加松柔、有型。

健胸塑背：太极扇里面有很多转身、后挺的动作，都能有效地拉伸背部肌肉、舒展胸部。如第八式的“回身崩扇”，第四十二式的“背手展臂”等，无论在蹬地、转身、撤步还是背手的动作中，都要求挺胸、直腰、昂头。特别是“背手后撩”一动作，“两臂经头前向下、向后背手后撩至身体两侧，胸背挺出”，从臂部的弧线动作过程中，就有效地拉动了胸背部的筋骨和肌肉，随着胸部肌肉的拉伸，胸部肌肉得到紧实，对女性来说，更能防止胸部下垂；而对背部筋骨的刺激，则可以矫正脊椎，使背部曲线更加优美。

灵活手臂：扇子的美感主要是通过臂部的弧线带动出来的，因此整个套路都很大程度地动用了臂部的力量。如第三式的“震脚抖扇”，第四式的“云手拨扇”，第五式的“弓步推扇”，第七式的“独立



劈扇”，第八式的“回身崩扇”等等。这一“抖”、一“拨”、一“推”、一“劈”、一“崩”的臂部动作，使臂部的肌肉一松一紧、一张一弛，既能让手臂在松弛中得到舒展，又能让手臂在绷紧中得到紧实。

收腰紧臀：转身、激蹲、扭腰的动作对腰、臀、腹的作用最大。如第二十四式的“叉步反撩”，一个“翻身”、一个“叉步”，腰部随即扭转，腹部随即展开。腰在扭转的过程中就动用了很大的力量，着力量的带动，使腰部肌肉热量增加，不仅使腰部更加灵活，更让赘肉无机可乘！在转身的过程中，通过展腹，可以随着意念的导引使小腹收敛、肌肉内缩，如果持久练习，一定可使小腹平坦光滑。第五十三式的“撞拳撩扇”，从始至终都



◆黎老师与陈氏太极泰斗冯志强先生。

◆在香港议员办事处进行太极学交流。

◆与中国武协主席、国家体育总局武术管理中心主任李杰合影。

保持腿部激蹲、臀部后挺，“上体正直，含胸拔背，屈腿圆裆”，这种“挺臀”的姿势，可以使臀部肌肉绷紧，防止肌肉松弛引起的臀部下垂。

美化腿型：习练太极扇能使腿部肌肉线条更加修长、匀称。在太极扇整个套路中，腿脚部的动作贯穿始终，如“震脚”“弓步”“插步”“开步”“蹬脚”“歇步”等动作，都极大程度动用了腿部的力量。其中“震脚”因为力量较大，最能燃烧腿部的脂肪，消除腿部赘肉；“弓步”“开步”“蹬脚”还能矫正不良站姿；“插步”“歇步”因要绷紧肌肉才能做得稳固，能紧实腿部肌肉。

（三）动静相宜，培养儒雅脱俗的气质

无论男性女性，外表的美丽都只是短暂的。真正永恒的美，注注是内心流露的气质。“气质”如香水，散发芬芳。一个人的品德修养、高雅行止，都展现了气质美，令人赞赏。

扇子自古以来都是文人雅士随身携带的饰物。而古典美人那犹抱扇子半遮面的娇羞之态、优雅气质怎不令见者销魂！如今的太极扇，正是将扇子的典雅风情与现代运动风尚交织在一起，构成一场英姿飒爽、飘逸潇洒的时尚大戏。

习练太极扇能优化气质、净化心灵！一招一式都流露出骨子里的高贵气质和东方韵致，那是太极“静如处子，动如脱兔”的迷人内涵，那是含蓄优雅、超然脱俗的古典风范！

太极扇除了秉承传统的太极与扇技的特色外，还融入了很强的时尚味。它和瑜伽一样，古老而又时尚。它的配乐常采用现代歌曲，动作时快时慢，活泼新颖。踏着流行的节奏，习练起来更能挥洒出现代女子的情感和现代男子的个性！

目前，太极扇运动已广泛地开展起来。这项民族传统运动项目的推广，收到了强身、健体、养颜、抗衰、舒压的实际功效，获得了前所未有的集武术、健体、塑身为一体的乐趣。当你看到兴高采烈的舞扇人群时，你是不是也想参加呢？

此乃淺水深潭
出而為龍入而為蛇
此乃斜生作花
此乃不為



太极扇之所以如此受到大家喜爱，原因就是它所用的扇器别具一格，可以做出缤纷多姿的进攻与防守动作。而要精通这些扇技，认识扇器、掌握好基本扇法和基本动作规格是非常重要的。

认识扇器是进行太极扇运动的基本，只有深刻了解了扇子的结构与规格，才能“对症下药”。而学好基本扇法则是玩出扇子花样的前提，你扇子拿得准、拿得稳、运用得妙，才可以让扇子在手中“如鱼得水”，变换出多彩多姿的花样。掌握基本动作规格不仅能让扇术动作运用得更加完美，也为上下身结合得更加协调奠定了基础。

现在就让我们一起从这些基本功练起吧！掌握了这些，练起太极扇来就一定易如反掌了！

第 二 章 扇 法 基 本 功

