

积极开展太极拳运动

北京体育学院武术教研室编
西城区工会、西城区体委翻印

一九七六年二月

毛主席语录

发展体育运动，增强人民体质。

体育是关系六亿人民健康的大事。

凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。

体育必须为无产阶级政治服务，为工农兵服务，与生产劳动相结合。

世上无难事，只要肯登攀。

积极开展太极拳运动

太极拳是我国固有的武术项目之一，早在十六世纪就在民间流传，成为一种养生防病的健身运动。但是，在旧社会，太极拳和其它武术项目一样，受到反动统治阶级的摧残，长期以来得不到真正的发展。解放后，在党和政府的关怀领导下，在毛主席革命体育路线的指引下，对太极拳进行了整理和研究。国家体委从一九五六年推广简化太极拳以来，受到广大群众的欢迎，特别是一九六〇年毛主席的“凡能做到的，都要提倡，做体提，打球提，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。”指示发表以来，从事太极拳锻炼的人越来越多，越来越广，无论在工厂、机关、学校和医院，以及公园等公共场所，都可以看到成群结队的老年人、妇女和青年在认真地进行着学习与锻炼。所以，太极拳已经真正成为一个深受广大群众、特别是年老和一些体弱多病的人从事锻炼身体的运动项目。

一、太极拳的特点和作用

太极拳是以套路形式为主进行锻炼的。不同类型的太极拳，有不同的特点。一般来说，动作柔和、缓慢、圆活、连贯，因此要求注意力集中，不存杂念，要求气沉丹田（即腹式呼吸），要求用意引导动作，用动作自然地结合呼吸，通过各种手法、步法与身法的配合变化，作到“连绵不断，川

流不息”，使全身上下、内外紧密结合，都能得到活动，所以很适合老年人、体弱多病的人进行锻炼，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，都较一般老人为佳。

有关卫生医院部门对太极拳运动也很重视，为了肯定它在防治疾病方向的疗效，在文化大革命前与后，都进行了专门的研究，结果证明，经过太极拳锻炼以后，对神经系统和内脏器官的机能等各方面，都有较显著的医疗作用。有些高血压、溃疡病、神经衰弱、结核病和关节炎等患者，都用太极拳作为重要医疗手段之一，并且普遍反映在治疗和巩固疗效中太极拳的作用是良好的。具体说有以下几方面的保健作用。

（一）对中枢神经系统的影响。因为练习太极拳时要求注意力高度集中，加之动作较复杂又须“完整一气”运动着，对中枢神经系统起良好的训练作用。这种对大脑皮层的刺激，引起大脑某个区域的兴奋，而使大脑的其他区域进入保护性抑制状态（即休息状态），这可以消除疾病在大脑皮层引起的病理兴奋，对治疗某些神经、精神疾病（如神经衰弱）是有很大大好处的。长期的锻炼，提高了神经系统的机能，从而加强对各器官系统的调节作用。

（二）对心脏血管系统的影响。因完成一套太极拳的全部动作，包括有肌肉、韧带和关节的活动，并且很有节律，故对心脏血管系统有良好的作用。有利于改善血液循环，使心脏冠状动脉供血充足，加强心肌营养，提高心脏的收缩力。经常打太极拳，还能提高中枢神经系统的调节机能，改善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，物质代谢也能得到改善，因而常

打太极拳发生高血压病及动脉硬化的人较少，北京医学院运动医学研究所对太极拳的老人与一般老人进行了对照检查，太极拳组平均血压为134.1/80.8毫米水银柱，对照老人组为154.5/82.7毫米水银柱，动脉硬化太极拳组是39.5%，一般老人组为46.4%。

（三）对呼吸、消化系统的影响。练习太极拳时，要求“气沉丹田”，即腹式呼吸，这是一种横膈式的呼吸，膈肌上下起伏的幅度加大，呼吸量增加。所以经常打太极拳，可以保持与提高肺组织的弹性，胸廓活动度加大，肺的通气功能及氧与二氧化碳的代谢功能提高。实验证明，经常打太极拳的人，其胸部呼吸差及肺活量都比一般人大，并且由于膈肌与腹肌的收缩与舒张，又对肝、肠、胃起着机械性的按摩作用，对消除肝脏淤血、帮助消化和预防便秘起一定作用。所以，经常打太极拳可以提高呼吸、消化系统的机能。

（四）对骨骼、肌肉及关节活动的影响。练习太极拳时，要“含胸拔背”，“松腰收臀”，进退、左右扭转以“腰为轴”，这就说明打太极拳与腰部活动的关系。所以，系统的练习太极拳，无论对脊柱的形态和组织结构都有良好的作用。系统打太极拳的人脊柱畸形（如驼背）的远较一般人少。老年性骨质疏松是一种衰老的退行性变化，骨质疏松就容易产生畸形，关节活动也就不灵活，所以常打太极拳的老年人可以防止骨质过早变松，可以增强肌力与关节活动的灵活性，因之有一定的防老作用。

（五）对体内物质代谢的影响。常打太极拳可以改善体内物质代谢，老年人的很多疾病是与体内物质代谢的作用降低分不开的，例如动脉硬化就是因为氧化过程及胆固醇的代谢障碍而致。而动脉硬化又是促成老年人死亡的重要原因之

，因此老年人练习太极拳是很合宜的。

综上所述，太极拳是一种合乎生理要求的健身运动，它对中枢神经系统起着良好的影响，加强了血液循环，减少体内淤血，改善了消化机能与体内物质代谢的过程。从医学的观点上来看它既是一种很好的健身运动，又是老年人的保健体操与病患者的医疗体操。

冬季，气温低，特别是北方，既寒冷，又多风，气候变化大，室内室外温差大，要求身体能迅速适应；另外，冬季人体新陈代谢和血液循环相对缓慢，加之一般都紧闭门窗，长期呆在室内，空气污浊，接触阳光又少，为各种病菌的侵袭创造了条件，特别是伤寒感冒之类的病菌。所以冬季坚持体育锻炼更有它的必要性，要把寒冷的冬季变成锻炼身体、锻炼意志的太好时节。太极拳是冬季老年人进行锻炼的很好项目，通过锻炼可以增强身体的抗寒能力和对各种病菌的抵抗能力，保持旺盛的精力，更好地为抓革命，促生产，促工作，促战备贡献力量。

二、太极拳的基本要求

太极拳是武术项目中主要类型拳术之一，它的特点是身体自然、动作缓慢、柔和、速度均匀、连贯、圆活，并且要求意识引导动作，意识、动作、呼吸紧密结合。下面讲一讲太极拳的基本要求：

(一) 头部。头顶向上，应当听其自然，除少数侧身或者需要微微前俯的式子以外，都要尽可能地保持头部的自然状态，转身时不要歪头，下蹲时不要低头；眼要平视，不可怒目，运动时眼睛应当随着手势转动，不可呆视；口要轻闭，均匀咬牙；用鼻呼吸，要求匀细深长，如感觉不畅，可

张口徐徐吐气；颈部要自然地竖立起来，就是说不要紧张用力，要听其自然；下腭应向里收；面部肌肉应自然放松，不要紧张。

（二）躯干。

1.胸：除做“下势”、“海底针”两个动作时，躯干可随动作微微前倾外，其它动作，一般来说，上体都要自然正直，不可挺胸突臀，根据动作的变化，有时也作微做收胸和挺胸含意，以适应动作姿势的需要，如揽雀尾这个动作，在作“掳”和“按”这两个分解动作时，就需要胸部随着动作微微内收和外张，如果一直的正直就显得动作僵硬。如果处处含胸，就使动作受到拘束，也显得呆板，因为含与不含是应当交互为用的。总之含胸既不是过分扣胸，也不是固定不变的一种姿势，应当根据动作的要求作到舒松自然。

练习太极拳要求胸部随着动作微做内收，同时又要求沉气（腹式呼吸），因此，在含胸时就必须松腰。松腰主要是要求不“挺、板、塌”，而是保持腰部的自然松下。在外形上，如能放松腰部，使整个背部略有浅度弧圆形，这样会使坐身或者蹲身的姿势更加稳健。如“搂膝拗步”和“揽雀尾”这两个动作，再加上膝关节的自然松屈，并与这两个姿势协调一致，就能显示出动作的稳健。

2.腹：在动作过程中决不能突腹，腹部突出，不仅姿势僵硬，而且重心易于失常，特别是在重心后移的坐身动作过程中，要注意突腹这个错误动作。

3.腰：腰和胸的动作关系前面已经说了，现在着重讲一讲。松腰如果完成的比较好，它不仅能帮助沉气和下脚的稳固性，更重要的是：它对动作的进退旋转，用躯干带动四肢的活动，保证动作的完整性起着主要作用。因此理论中指

出：“腰为车轴”、“主宰于腰”、“刻刻留心在腰间”……等语，都是指松腰的重要性。如做“云手”这个动作时，两臂的左右绕动，要以腰为轴，以腰的左右转动带动两臂左右转动，而不能只使两臂绕动而腰不动，或者两臂左右绕动而腰随着摇晃。为了使腰部带动四肢，动作灵活，上下协调，腰部就要自然松沉，特别是向前做分（蹬）腿、伸臂的动作时，腰要配合向下松沉，这样可以使腿的动作更加稳固。

（三）上肢。总的要求是沉肩，垂肘，转腕旋臂，展指舒掌。

1.沉肩：沉肩是舒展肩部的肌肉和韧带的一个动作，凡是在伸臂的动作中，如“搂膝拗步”这个动作，都可以用微微活动使肩部肌肉伸长，以牵引背部两侧的肌肉。但在屈臂时应以松肩为主，如果要沉肩，也应当多用意少用力，因为在屈臂或垂肘后再向前伸臂时，肩部在向下、向后、再向上、向前的动作过程中，就包含着一个自然沉肩的环形动作。因此，没有特意沉肩的必要。在练太极拳时，仍以自然松沉为宜，不要过分用力。

至于推手时，运用肘部去牵引对方手臂，时常要沉肩，那是用劲的方法。

2.垂肘：在胸前屈臂时，除非是肘部与肩相平或高于肩的动作，一般都应当把肘尖朝向下方，不可向左右抬起。这个姿势的要求，对练太极拳和推手都是很重要的。两肘向上抬起，不仅妨碍沉肩，同时也影响沉肩。所以在初学时应当养成垂肘的习惯。

3.转腕旋臂：这是要求手臂的一伸一屈都不可平出平入；直来直往，应当尽量使腕部和小臂的旋转动作表现出来。

例如，伸掌前按，在前按的过程中徐徐旋转，到终点时才成为掌心向前“立掌”。在演练过程中，为了加强某些动作旋转作用，对某些立掌前按的动作要求先用侧掌如“搂膝拗步”这个动作（拇指朝上，其余手指指梢向前），在动作过程中手掌徐徐转正。

4.展指舒掌：出掌临结束时，手指微张和掌心微突出的意念，这是一种重意不重形的意念动作。在收掌时，要在指掌上加做朝相反的动作（即是指和掌微带含蓄之意，但不要软化）。前者是表示动作由虚到实，后者是表示动作的由实到虚。熟练以后就容易分清其它动作的虚实变化了。

（四）下肢。总的要求是松胯、屈膝、迈步轻起轻落，使下肢动作轻灵稳健，虚实分明。

1.胯：胯关节是调整腰腿动作的关键，胯关节不松开，动作就不灵活，腰腿也就很难协调。以腰为轴心的微微转动时，骨盆也连带的在微微转动。因此，转腰在实际上是转腰胯。可见胯关节的松开、柔活是很重要的。在练习太极拳的同时，经常做弯腰、压腿（正压腿、倒压腿、仆步压腿）和踢腿（正踢、倒踢、里合、外摆腿），可以帮助胯关节的松开，提高动作的灵活性和柔韧性。

2.膝：腿部支撑全身活动的重量，而以膝关节负担的重量较大，因此膝关节必须有力而又灵活。练习太极拳时，由起势到收势，由静而动或由动而静，都是在屈伸开合，虚实不断地互相转换而完成动作的。也就是说，在动作开始时，始终轮换以腿屈膝支持重心，而另一腿屈膝提起，缓缓地迈出而完成动作，因此膝关节的负担量要比练快速动作拳术要大得多，由于两腿膝轮换支持身体进行活动，既要求进退稳定，又要求伸屈自如，那么髋关节必须放松，膝关节必须

灵活而有力，这样才能保证上下肢一致的完成各个式子。练习太极拳一般是两腿弯屈，但也要根据练习者身体年龄和技术情况，分别采取直腿、微屈或半蹲的姿势进行练习。经常练习“弓步、虚步”和两腿屈伸动作，可以增强腿部力量，更好地完成动作姿势。

3. 足：足为步型步法的基础，基础不稳，步的位置不正，步型、步法必乱，直接影响到身体各部位的姿势。足的方法有：前进、后退、外撇、里扣、上跷、下落等。前进时，如“搂膝拗步”、“野马分鬃”这两个动作，一腿弯屈（半蹲）支持体重，另一腿屈膝提起，足向斜前方迈出，足根先着地，然后过渡到全脚掌踏实；后退时，如“倒卷肱”这个动作，一腿弯屈（半蹲）支持体重，另一腿屈膝提起，足向侧后方退出，足尖先着地，然后徐徐过渡到全脚掌踏实。至于足尖的“外撇、里扣、上跷”等，都是根据姿势变化重心转移而运用的，如简化太根拳中的“右揽雀尾接单鞭”这个动作的衔接，开始体重坐于左腿并左转体的同时，右脚尖跷起并随着转体而脚尖内扣，这样动作虚实明显，姿势自然，否则动作就僵硬。两腿在活动中要虚实分明，如体重在右腿上时，右脚为实，左脚为虚；体重在左腿上时，左脚为实，右脚为虚。但虚脚并不是一点力量没有，为了保持身体平衡，虚脚还起着一个支点的作用，这样进退转换就会灵活而稳定。

下肢的活动，如果能够安排的处处合度，就会使全身在运动中，重心稳定，并作到上体宽舒、动作稳健。在这个基础上，要求式式连贯，处处圆活就不困难了。

三、太极拳的技术要求

练太根拳，除了要求头部、躯干和四肢的基本姿势正

确，动作合乎要领外，还要注意运动方法，这样才能体现出太极拳的特点风格，更好地提高锻炼效果和技术水平。太极拳的技术特点，概括起来有以下几方面：

（一）心静。所谓心静，就是在练习太极拳的时候思想高度的集中，无论是动作简单或复杂，姿势高或低，进退或转动等，在思想上始终保持安静状态，使精神能贯注到每个细小的动作中去，作到专心练拳。比如两手前按时，就要先有向前按的想象，作到意不停，动作也随之不停。打太极拳时，从外表上看，动作连绵不断，恰如行云流水，而内部又必须精神集中，毫不浮躁、紧张。主观上把“心静”作到对周围的事物，好象耳无所闻，目无所见。也就是生理学上所讲“外抑制”。“心静”的目的，使意识和动作密切结合起来，把动作中的打拳、蹬脚、虚实变化等用意识去想象它、支配它，使动作作得轻灵、沉着，最后达到“意动身随”。

（二）轻松。所谓“轻松”，就是要求练拳时，要保持全身的肌肉、关节、韧带和内脏都处于轻松自然、舒展的状态，使其不受任何拘束或压迫。拳论中说：“一举动周身俱要轻灵”，这是对太极拳的技术要求。因此，在初学时应当先在用力越少越好的“轻”字上下功夫，不论是前进、后退、转体、带手、投足都不要用大力，更不要用拙力。具体来说，就是一切该用力的部位，要避免无谓的紧张，如分脚蹬腿时的咬牙瞪眼，仆步下势时的挺胸努气等，都是不好的。而用力的部位，也要保持自然、开展的状态，按照动作的要求，使姿势正确，进退稳健，转换轻灵自如。两臂该圆的要作到圆满，腿该屈的要屈到要求的度数，肌肉不可表现僵滞，不能用生硬造作的拙力（即僵劲）。

“松”是完成姿势正确、周身协调、动作舒展、转换灵活的基础和保证。有人练起拳来浑身僵硬，动作呆板，尽管他们的手、脚部位摆对了，但是看起来就是不舒服、不自然。这主要是没有掌握“松”的要领。也有些人打拳时，手脚拘束不能开展，如“提手上势”的前臂（右臂）本应保持自然微屈，腕部前引，肘部下垂，肩向下松沉，整个手臂是在舒松中带有沉着的劲，但往往弯屈过大，大小臂之间成立了直角，结果势必造成肩部耸起，肘关节、二头肌随之紧起来，使关节、肌肉受到压迫。太极拳的一招一式、伸腿打拳都要自然舒展，肌肉的一张一弛也是相互交替进行。所以掌握了要领之后，在适当的速度下打半小时太极拳，身体各部位并不疲劳，反而感到轻松舒适。如果不是遵循这些原则，打起拳来必然疲劳，心跳气喘，不能持久。

有些人把“松”体会成软绵无力，如向前按时，腕部不塌，指尖不挑，掌心也不前撑（即展指舒掌要求），手腕过于软化无力，或把“松”作成摇荡飘浮，上下异动等，都是不对的。

“松”是为了消除拙力，是要我们按动作规格用劲，按照动作虚实变化适度地做，只有避免僵硬拘束克服软化飘浮，作到“沉而不僵，轻而不浮”，“刚柔相济”才是真正掌握了“松”的要领。

（三）缓慢柔和。太极拳运动的速度要缓慢，近似于“等速运动”，就好象电影放慢动作一样。这就要求做动作时，不能性急，要思想平静，随其自然，有如行云流水一样去完成每一个动作。缓和柔，在动作时是紧密配合的，它对于调和呼吸具有积极的控制作用，同时也是节制体力消耗的一个有效方法。另外，对“意识引导动作”也起着阶梯作

用，这是太极拳必须用缓慢柔和动作的理由。但练太极拳也不是越慢越好，而是在缓慢动作中不要失掉协调。

“慢”在太极拳理论里说：“动急则急应，动缓则缓随”，这就是说太极拳并不是只要慢不要快。又说：“运动如抽丝”；这是说教人用劲如同抽丝一样丝丝不断，不可用又脆又快的断劲。太极拳动作应当比一般武术项目动作要慢那是毫无疑义的，尤其是初学阶段，要尽量求慢，这样的练法，一则对于体弱的人更为相宜，二则可以避免动作草率而影响姿势正确，三则在初练时先养成慢动作的习惯，日后达到愈练愈灵活，最后达到慢也可以练，快也可以练。到了技术达到一定程度，专练“动中求静”的功夫时，在动作速度上仍可根据各人习惯不必单纯求慢，到了这个练习阶段的意识只是求“静”而不在求“慢”，这与初练时的求慢而慢也不是一样的。

(四) 均匀连贯。练习太极拳时，要求在动作的连续不断当中要保持一定的均匀速度，也就是前而所说的“等速运动”。练习均匀速度的方法，简单说来，就是每次出手应把动作的过程看做是各个“点”相接而成（即为虚线……的样子），不要把它看做只有起、止两点的一条实线，这样，久练之后养成习惯，手的动作也自然能够在任何速度上都不会失去应有的均匀速度了。当然，在功夫较深的时候，各个动作还是要讲究虚实变化的，虽然在动作的快慢上并不要与初学时一致，但在出手上，不论动作快、慢，总须保持适当的“等速运动”，否则就违反了“运动如抽丝”的要求，而且在动作上还要发生断续无常，或流于浮滑的毛病。

动作连贯和均匀速度是一致的。动作连贯的要求，即前一个动作的末尾就是后一个动作的开始，从起势到收势都是

如此，这样就能使太极拳的全套动作形成一个整体，象拳论中所说的“如长江大河滔滔不绝”的景象。

（五）圆活。一般锻炼身体的方法，绝大多数都走直线的，而太极拳则个个动作都是走弧线的，由于动作的前后连贯并且弧线往返相接，自然就形成圆形动作了（包括大圆、小圆、半圆、椭圆）等。圆形动作的好处，不但对于完成上述各个技术上的要求起着积极作用，同时由于动作的圆转，以及全身上下都有或大或小或明或暗的圆形动作在和谐的进行。就能使肌肉骨骼和韧带同时得到适当的均匀活动。

“圆活”是太极拳的独特风格，它不仅在动作的运行路线上是按不同的曲线反复转变，形成环环相套、式式相连，而且在手臂的本身要始终保持自然弯曲状态。支持腿稍弯曲，重心稳定，姿势似展似未展，曲中求直。因此，有人把太极拳叫做“圆运动”，这种通过圆形进行活动的形式，能使身体各部分获得均匀的发展，促进身体健康。

（六）分虚实。太极拳的全部动作都是虚实，开合相互转换而形成的一个完整的运动。什么叫做虚实，就下肢来说，一支腿弯曲支持体重为实，另一支腿为虚；就上肢来说，拳、掌的伸出为实，屈收为虚。在太极拳的演练过程中，首先注意两腿转换的虚实，使得动作平稳舒展，不偏不倚，动作起来没有重心不稳定的情况，当下肢姿势基本打好基础之后（形成动作定型），我们就要把注意力放在手法身法整个变换的虚实上面，并使上下肢活动和谐统一。手法的虚实，一般在手伸出时，从起点到止点，应当看作“由虚而实”，在收回时（转变别的动作），就应当看作“由实而虚”，这时，手掌就需由舒展而逐渐归于略微含蓄（不是软化无力）。用拳法的动作也是一样，凡是由屈到伸（打

拳），都是由松握而逐渐略微握紧（不要用力握的太紧），收回时，再由紧逐渐放松，不是只松不紧或只紧不松。

另一方面更要注意手法的虚实要和身法、步型、步法适当地配合好，凡是向前弓步和坐腰（松腰）、沉胯必须和手前按的速度相适应，如“搂膝拗步”这个动作，在落步时应当脚跟先着地，然后随着手的接近终点而把脚徐徐踏实，同时松腰、沉胯、弓膝；收回时，也要借着踏地脚的余力，趁势缓缓收回，以与手的虚实相呼应。这样就形成了上下相随、虚实分明的一个整体性的活动。这个上下相随、虚实分明的整体动作，与下面的调呼吸是有关联的。

（七）调呼吸。太极拳呼吸的一般原则是：开吸合呼，起吸落呼，屈吸伸呼。所以太极拳的呼吸是与动作紧密相结合的，它是和动作的轻松和谐而自然形成的，绝对不能用强制的方法。拳论说：“气沉丹田”，它是指腹式呼吸。呼吸应该是匀细深长，这不但能起到“吐故纳新”的效果，同时对于血液循环和其他内脏机能也起着良好作用。匀细深长的呼吸，在太极拳里还只是自然呼吸的一种标准，而不是一种呼吸运动，所以练习太极拳的时候，必须用动作去影响呼吸，使呼吸也成为一种运动，才能收到锻炼更高的效果。在练拳时，我们不必要求全部套路每一个动作同每一个呼吸都要取得一致，那是不可能的，也是不必要的。那么怎样才能使呼吸与动作紧密配合呢？这就是在每个式子里，尽可能地用动作的虚实转换去配合呼吸的自然循环。如手的动作，由虚而实的时候，我们的呼吸也要用同样的意识和同样的速度去配合它，当手到达终点微微舒掌的时候恰好把气呼足。反之，手的动作由实而虚的时候，我们的吸气也要用同样的意识和同样的速度去配合它。同时注意加强膈肌和腹肌的活

动，形成一种逆式的腹呼吸运动，拳论里叫做“气宜鼓荡”。这样的呼吸，既是自然的又是积极的。

（八）用意识。“用意不用力”（这并不等于说一点力不用）是太极拳的一个法则。意识和动作紧密结合要贯彻一套太极拳的始终。在初学阶段，用意识与完成动作只能注意到动作的正确与否上，总是先想后做，或边想边做，不可能有更多的注意力把所做的动作加以细致运用。到了掌握太极拳技术一定阶段，就要根据太极拳“用意不用力”的法则，把应有的想象作用运用到动作中去。注意以下几点：

1. 在运动时，应当用意越多而用力越少。比如，我们的—举手或—投足，处处用意识紧密引导，同时兼顾到动作和呼吸的结合，使意识、动作、呼吸三者密切联系起来，即使是极轻微的一动一静也不能例外。

2. 对于每一个动作的一虚一实或者一张一弛，都需要把它的技术含义，用意识去想象，这样会使精神和运动更加集中。

3. 注意实中求虚，动中求静的练法。前面所说是要求练拳人在动作上运用意识，所作的想象以发挥动作的作用为主，在动作的本质还是以能动为主，不是以能静为主，这对于太极拳的“以静御动”和“虽动犹静”的要求还有一定的距离，所以在太极拳的技术都把“动中求静”作为一个重要的要求。这种练法虽然也要用意识，但由于要求的不同，它首先把各种想象归纳为一个想象，即一动一静的想象，然后根据这个想象，再专心一意地作出动而静或者由实而虚的想象（动为实，静为虚），使自己的意识集中在求静的一个点上，去影响所作的动作，自然把所有的动作越练越静，同时也自然能够使自己的身和心在这种力求宁静的特殊运动中

得到更高的保健效果。

(九) 协调。武术的任何项目在动作上都讲协调，在武术术语上，一般叫做内三合，外三合，总称六合。而太极拳所要求的协调，必须是身体各部分，从头到脚都能与手所指示的动作密切配合，做到“一动无有不动”、“由脚而腿而腰，总须完整一气”。使头部、躯干、四肢成为完整一体的运动。不但在动作上的进退、起落、上下、左右要处处相呼应。同时在呼吸、意识方面也要尽可能地与每一个动作姿势的虚实动静相结合。它的作用，首先在使全身各部位在每一个动作中都能得到同时运动的机会；其次是利用动作的完整性来促进腹呼吸的效荡作用，从而使内、外两部都同时得到锻炼。

(十) 意识、动作、呼吸紧密三结合。意识、动作、呼吸紧密结合，前面已分别作过论述，现在总起来将三者之间的关系，再简单讲一讲。

所谓意识、动作、呼吸三者密切结合，其实就是在意识的主导下，使动作和呼吸密切结合起来。意识活动和呼吸过程都要配合动作的要求，反过来又要促进动作的完善，而意识在太极拳中始终起着主导作用。所以太极拳要求“以意导体、以体导气”，意思就是意识引导动作，动作结合呼吸。

四、怎样打太极拳

太极拳的动作特点和对身体的特殊作用，使它特别适合年老、体弱和慢性病患者进行锻炼，是体育疗法的主要项目之一。那么，怎样学打太极拳呢？

初学太极拳，第一步要把动作弄清楚，姿势作正确。为