

陈式

太极拳

基础功法训练学

冯振旗◎著

CHENSHI
TAIJIQUAN
JICHU GONGFA
XUNLIANXUE

【推荐专家】

陈沛菊： 陈鑫太极拳研修院院长、陈沛菊太极拳国际研修中心总指导、
陈氏太极拳第十二代嫡宗传人。

张东武： 国际太极拳名家、东武太极拳研习院院长、『太极十杰』之一、
焦作市陈氏太极拳协会副主席、陈氏太极拳第十二代传人。



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



陈式太极拳

基础功法训练学

冯振旗◎著

CHENSHI
TAIJIQUAN
JICHU GONGFA
XUNLIANXUE



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

陈式太极拳基础功法训练学/冯振旗著. —北京: 经济管理出版社, 2014. 9
ISBN 978 - 7 - 5096 - 3122 - 5

I. ①陈… II. ①冯… III. ①陈式太极拳—功法 (武术) IV. ①G852. 111. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 104059 号

组稿编辑: 何 蒂
责任编辑: 杜 菲
责任印制: 黄章平
责任校对: 超 凡

出版发行: 经济管理出版社

(北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 A 座 11 层 100038)

网 址: [www. E - mp. com. cn](http://www.E-mp.com.cn)

电 话: (010) 51915602

印 刷: 三河市延风印装厂

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1000mm/16

印 张: 14. 25

字 数: 256 千字

版 次: 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5096 - 3122 - 5

定 价: 35. 00 元

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部负责调换。

联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010) 68022974 邮编: 100836

前 言

太极拳是中华民族的传统文​​化精粹，国之瑰宝，发展到今天已经有 400 多年的历史。随着太极拳的广泛传播和发展，它的技击价值和健身功效逐渐为人们所认知。目前流传较广的太极拳流派有陈式、杨式、和式、武式、吴式、孙式六大流派，深受人们的喜爱。陈式太极拳是各流派太极拳的总源头，其螺旋缠绕、刚柔相济、快慢相间、弹抖发力和蹿蹦跳跃等独特的运动风格更是得到了广大太极拳爱好者的青睐。

陈式太极拳是较古老的太极拳，往复缠绕，圆转曲折，刚柔、快慢、开合、蓄发等节奏韵律的变化尤为显著。从重心移动、手法、步法到身法，每一个动作都是螺旋式的立体运动，初学者很难把握，甚至多年的练习者由于缺乏相应的理论知识和基础功法练习，也难窥其径，难入其门。为了帮助广大太极拳爱好者深刻领悟陈式太极拳的本质特点，笔者参阅了大量的太极拳书籍、陈式太极拳名家表演和视频；受到了太极拳名家，如顾留馨、冯志强、陈小旺、朱天才等诸多大师的拳学思想影响；对陈式太极拳所有套路的动作要领、动作结构及整套演练风格特点进行了详尽的解析；依据几十年的练功体悟、教学经验、对太极拳理论知识的研究并综合参考大量太极拳研究成果，以理论和基础功法为主体，集养生健身、功法训练及技击为一体，将其汇编成书，供大家练习时参考。

太极拳是富含哲理的拳术运动项目，因此将本书分为上、下两篇。上篇首先简单介绍了太极拳的起源与发展，让读者对太极拳的发展变化有一个总体认识；然后分别介绍了太极拳的生理学基础、特点、对身体各部位的要求、练功法则和练习阶段与方法等基本知识。下篇以陈式太极拳的基本功法为主体内容，从最基本的准备活动、养生健身功、缠丝劲到发力和跳跃练习等内容进行了系统的讲

解，最后摘录了部分陈式太极拳拳论。

拳谚说：“练拳不练功，到老一场空”、“万丈高楼平地起”，武术界常常把习武“基本功”比做盖房先打地基一样重要。只有具备了扎实的基本功，才能把拳术练到较高的境界。因此，本书打破了以套路为主导的传统教学模式，为进一步让练习者体悟陈式太极拳以丹田为核心的精髓，主张在规模化教学和训练中、自学练习中应以拳理和基本功为主。在把握好陈式太极拳以丹田为核心的基本运动规律的基础上，再进行套路练习，多年的实践证明会收到事半功倍的效果。由于时间仓促，本书在编写中难免存在一些不足之处，敬请广大太极拳爱好者批评指正！

本书是华北水利水电大学太极拳文化研究所系列科研著作成果之一。在编写过程中，华北水利水电大学党委书记朱海风给予了很多关心和指导；陈鑫太极拳研修院院长、陈沛菊太极拳国际研修中心总指导、陈氏太极拳第十二代嫡宗传人陈沛菊大师给予了很多宝贵的建议，国际太极拳名家、东武太极研习院院长、“太极十杰”之一、焦作市陈氏太极拳协会副主席、陈氏太极拳第十二代传人张东武大师提出了很多非常有价值的观点；许昌市太极拳健身委员会主任李马德给予了很多支持和帮助。在此表示衷心的感谢！

目 录

上篇 理论部分

第一章 太极拳源流与发展演变	3
第二章 太极拳运动的生理学基础	9
第一节 意识	10
第二节 放松	12
第三节 呼吸	14
第三章 陈式太极拳的特点	17
第一节 意气运动	18
第二节 弹性运动	22
第三节 螺旋运动	26
第四节 虚实运动	32
第五节 节节贯串运动	39
第六节 一气呵成运动	43
第七节 刚柔相济运动	47
第八节 快慢相间运动	51



第四章 太极拳对身体各部位的要求	57
第一节 头颈部	57
第二节 上肢部	58
第三节 躯干部	60
第四节 下肢部	63
第五章 太极拳练功法则	68
第一节 注重太极拳理论研究	68
第二节 注重培元养气练习	70
第三节 注重身法练习	72
第四节 结论和建议	74
第六章 陈式太极拳的练习阶段与方法	75
第一节 学习阶段	75
第二节 练习与规范阶段	78
第三节 巩固与提高阶段	83
第四节 自然顺随、明确用法阶段	89
第五节 内气充盈、随机应变阶段	92

下篇 实践部分

第七章 准备活动	97
第一节 太极拳的基本手型和步型	97
第二节 关节放松活动操	100
第八章 太极拳培元养气功法练习	119
第一节 桩功	119
第二节 动功	125

第九章 陈式太极拳缠丝劲练习	134
第一节 腰裆缠丝（重心移动练习）	135
第二节 定步缠丝练习	137
第三节 活步缠丝练习	156
第十章 太极拳八法和发力练习	166
第一节 太极拳八法	166
第二节 发力练习	175
第十一章 陈式太极拳论	191
第一节 陈王廷：《拳经总歌》	191
第二节 陈长兴：《太极拳十大要论》	192
第三节 陈鑫：《太极拳经谱》	196
第四节 陈鑫：《太极拳拳谱》	198

陳

上 篇

理 论 部 分

第一章 太极拳源流与发展演变

太极拳是一种柔和缓慢、轻灵的拳术；以掤、捋、挤、按、采、捌、肘、靠和进、退、顾、盼、定为八法 13 式。动作轻柔圆活，处处带有弧形，动作绵绵不断，势势相承，刚柔相济。太极拳是我国民族形式的体育项目之一，是中华武术宝库中的一块瑰丽的宝石。我们尊敬的邓小平同志曾在 1978 年 11 月 16 日亲笔为太极拳题词“太极拳好”，正是由于国家各级政府部门的高度重视和支持，由于广大武术工作者的不懈努力，加上太极拳本身固有的深刻的健身机理和实用性，才使太极拳如此普及。目前太极拳已超越了锻炼身体的范畴，而成为联结世界各国人民的纽带，深受国内外广大人民群众的喜悦。广为流传的传统太极拳有陈式、杨式、和式、武式、吴式、孙式六大流派。

太极拳这个名称是由于拳法变化无穷，遂用中国古代的“阴阳”、“太极”这一哲学理论来解释拳理而被命名的。在汉语中“太”是最高、最大的意思。而“极”是最后、最终的界限。那么，太极一词是怎么来的呢？它最早出现在 3000 年前的古书《周易》中。《周易》这本书的内容分“经”和“传”二部分，“经”的部分主要是“占卜”、“说卦”，以八卦符号组成六十四卦，每卦包括卦形、卦名、卦辞，用以判断吉、凶、祸、福。而“传”则是对“经”的解释，包括多篇文章，作者也不是一人，他们在解说中讲述自己的哲学观点，表达了以阴阳学说为基础的世界观。“太极”一词出自“传”部分的“西辞”上篇，其中写道：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大业。”这里的“太极”是指变化的源头，派生万物的原体含至高、至极、绝对、唯一之意。太极拳的取意也是这个意思。从北宋周敦颐的《太极图》来看，“太极图”呈圆形，内含阳和阴两个半弧类似鱼形的图案，太极拳采用太极这个

名称，象征着太极拳是圆转的、弧形的、一阴一阳的、刚柔相济的拳术，同时也表明：这种拳术理通天地，无比高尚，充满变化，虚实莫测，无比奇妙。

关于太极拳的创始人，历来说法不一，其中不乏带有神秘色彩的传说。看过武打书、武打电影者一定对张三丰不会陌生，传说太极拳是他所创。据说：有一次在皇帝召见途中，他受到了强盗的拦阻，躲进了一座破庙，夜梦武当山神授以一套绵绵的、以四两拨千斤的拳法，第二天，他就运用这套拳法，杀退百贼人，大获全胜。由此而创编了太极拳。

张三丰为元末明初人，曾在武当山修道炼丹，如今在甘肃、云南等地还有他的足迹和美传，但现有史料却查不出他与太极拳有什么关系。因此，尽管张三丰创编太极拳之说流传广泛，但终究因史料不足而难以证实。

还有说太极拳是唐朝的许宣平所创，或说是明初的陈卜所创。但都找不到相关史料佐证，难以确立。

那么，太极拳究竟是谁所创呢？根据可靠的考证资料考证，是明末清初时期河南温县的陈王廷（1600～1680年）所创，这是由陈氏家谱、拳谱，陈王廷遗诗考证后所下的判断。陈王廷又名陈奏庭，系明末文庠生、清初武庠生，文武双全，据《温县志》的记载，他曾任温县的“乡兵守备”，明亡后，隐居家乡，晚年造拳自娱，教授弟子子孙，如《长短句》所载：“叹当年，披坚执锐，扫荡群氛，几次颠险，蒙恩赐，枉徒然；到如今，年老残喘，只落得《黄庭》一卷随身伴，闷来时造拳，忙来时耕田，趁余闲，教下些弟子子孙，成龙成虎任方便。欠官粮早完，要私债即还，骄谄勿用，忍让为先。人人道我憨，人人道我颠，常洗耳不弹冠。笑杀那万户诸侯，兢兢业业，不如俺心中常舒泰，名利总不贪。参透机关，识彼邯郸，陶情于渔水，盘桓乎山川，兴也无干，废也无干。若得个世境安康，恬淡如常，不悔不求，哪管他世态炎凉，成也无关，败也无关。谁是神仙？我是神仙！”他参阅了明代戚继光（1528～1587年）军事专著《纪效新书》中《拳经》以及民间拳术的精华，研究了道家的《黄庭经》等养生专著，以中国传统哲学《易经》的太极阴阳学说为拳理依据，而创编了这一独具特色的太极拳。陈王廷继承和发展了明代名将戚继光的《拳经三十二势》，其拳架吸取了《拳经》32式中的29个拳式，以及民间流行的若干拳式。其内功结合了《黄庭经》中道家的“嘘吸庐外，出入丹田”的导引，吐纳方法推陈出新，创造了新的拳术，这就是陈式太极拳。拳理则处处讲阴阳相济、阴阳互包、阴阳互根、阴

阳平衡等哲理，其运动过程，又处处强调阴阳变化的螺旋（缠丝）形式。故拳以哲学名词“太极”二字为名。拳者，武术也。太极拳者即以传统哲理为统帅的武术也。由于其中含有道家的吐纳、导引、丹田带动等养生真诀，故它又是养生、护身、修性合而为一体的高级功法。陈式太极拳发展至今，已有 400 多年历史。

自陈王廷在 16 世纪创造一至五路太极拳、一路炮捶后，又创造了刀、枪、剑、铜等器械套路。刺枪术和八杆四杆术对练套路中运用太极拳术的缠丝劲，开辟了长兵器阴阳变换、刚柔相济的先河。太极双人推手的创建，成为一种综合性的技击实践方法，既不会伤人，又可实际检验武功。

分门别类的太极拳自成体系后，陈家沟太极拳之风顿开，当地歌谣：“喝喝陈沟水，都会跷跷腿”，“会不会，金刚大捣碓”。尚武之风甚盛，世代传习，名手辈出，积累了系统而丰富的养练方法和要领。下面介绍陈式太极拳发展历程中具有重要影响的传承人：

陈式第十四世 陈长兴（1771 ~ 1853 年），字云亭，在祖传太极拳的基础上进行创新，将陈王廷编的一至五路太极拳由博归约，精炼归纳，创造性地形成完整套路，成为陈氏太极拳一路 74 式和二路 41 式（又称炮捶），后人称其为太极拳老架（大架），即“老架一路”和“老架二路”。陈长兴著《太极拳十大要论》、《太极拳用武要言》、《太极拳战斗篇》等。他打破门规局限，将陈家沟的独得之秘——太极拳传于河北永年县的杨福魁（露禅），在太极拳史上开始了第一次大发展大普及时期。

陈式第十四世 陈有本（1780 ~ 1858 年），字道生，受业其父，太极拳招法炉火纯青。十四世陈有本在原有套路的基础上，又有些改动，逐渐舍弃了某些难度和发劲动作。架势与老架一样宽大，称为新架（现在称小架）。

陈式第十五世 陈清萍（1795 ~ 1868 年），入赘温县陈家 2.5 公里处赵堡镇，他在祖传太极拳（小架）套路基础上进行修改，形成了一套小巧紧凑，逐步加圈，由简到繁，不断提高拳艺技巧的练习套路。后人称其所传太极拳为赵堡架。传和兆元（和式太极拳），李景延（忽雷架），武禹襄（武式太极拳）。

陈式第十六世 陈鑫（1849 ~ 1929 年），字品三，具文采。他感到陈氏太极拳虽经历代口传亲授，然文字著作较少，不利广泛传播。为阐发祖传太极拳学说，闭门著述，费时 12 年完成《陈氏太极拳图画讲义》4 卷、《陈氏太极拳易象

数》6卷，全面整理陈氏世代积累的练拳经验。著述以易理说拳理，引证阴阳、经络学说，以缠丝劲为核心，以内气为统帅，成为陈氏太极拳理论宝库中一座引人瞩目的丰碑。他还著有《陈氏家乘》、《三三六拳谱》等拳术著作。

陈式第十七世 陈发科（1887～1957年），字福生，是近代陈氏太极拳的代表人物，对发展和传播陈氏太极拳做出了杰出贡献。1929～1957年一直在北京授拳，以其刚柔相济，採、捋、肘、靠、拿、跌、擗、打兼施并用，技击精妙著称。他以与人为善、武德高尚而受到世人敬仰。他教授徒弟很多，有顾留馨、洪均生、田秀臣、雷慕尼、冯志强、李经梧、肖庆林等。其子照旭、照奎，女豫霞，拳艺很好。陈照奎曾在北京、上海、郑州、焦作等地教拳（主要传授其父晚年所定83式拳架，现称新架），徒众很多，为普及陈氏太极拳做出了很大贡献。

陈式第十八世 陈照丕（1893～1972年），字续甫。1928年秋，应北平同仁堂东家乐佑申和乐善同兄弟二人之邀，在北平授拳。有同乡李敬庄（字庆林）为其在《北平晚报》（1928年10月）刊发文章宣扬拳艺名扬北平武界，曾立擂台7天，大获全胜。后被“中华民国”南京市市长请往授拳，拳踪广远。著有《陈氏太极拳汇宗》、《太极拳入门》、《陈氏太极拳图解》、《陈氏太极拳理论十三篇》等。所授弟子中陈小旺、陈正雷、王西安、朱天才被誉为陈式太极拳“四大金刚”。陈照丕武德高尚，诲人不倦，是陈氏太极承前启后、继往开来的一代宗师。

陈式第十八世 陈照奎（1928～1981年），祖籍河南温县陈家沟，随父定居北京。为陈氏第18代的代表人物，是陈式太极拳第十代传人。陈照奎是著名陈式太极拳泰斗陈发科的幼子。4岁随父赴北京，7岁从父学习家传拳术。他学拳刻苦，拳走低架，胸腰折叠，手法多变。拳架中正、流畅，精于闪、战、弹、抖。推手、擒拿功夫可达出神入化境地。陈照奎生前所传授的陈氏家传传统大架、低架太极拳（一路83式，二路又名炮捶71式），是当代最受世人喜爱的太极拳精品。

陈式太极拳为各派中传播历史最悠久的太极拳，仍保留有古老的发力、跳跃、震脚动作，运动量较大，速度快慢相间，动作多做螺旋缠绕，有刚有柔。

随着历史的步伐，在陈式太极拳的基础上，逐步发展出了杨式、和式、吴式、武式、孙式五个流派。下面分别进行介绍：

杨式太极拳：杨露禅（1799～1872年），名福魁。河北广府（今永年县）

人。中国历史上有记载的第一个将太极拳传播并发扬光大的人，有“陈家拳，杨家传”的美誉。杨露禅原为陈家沟陈德瑚家中长工。在陈式师徒练拳时，在一旁观看，久而久之，竟有所得。后被陈长兴发现，见其是可造之才，大胆摒弃门户之见和江湖禁忌，收杨露禅为徒。杨露禅正式拜师后。18年中三下陈家沟，深得陈式太极拳第六代传人陈长兴所传精髓。艺成时，他已是40岁的人了。为了生活，他先在家乡永年教授太极拳，后被人推荐去北京授徒。经亲友推荐到北京教拳，打败了许多名手，名声大震，号称“杨无敌”。后到清宫王府教拳，因习拳的都是些贵族子弟，为了适应他们娇嫩体质的需要，便将陈氏太极拳套路中的缠丝劲及蹦蹦跳跳发劲等难度较大的动作做了些改动，使其姿势简化，动作柔和，不纵不跳。后经其三子杨健侯（1839~1917年）修改成中架子后再经其孙杨澄甫（1883~1936年）的不断修改，遂定型为大架子，成为目前流行最为广泛的杨式太极拳。其特点是：舒展简洁，动作和顺，速度均匀，绵绵不断，姿势柔软，要求绵里藏针；整个架势结构严谨，中正圆满，轻灵沉着，浑厚庄重，能自然地表现出气派大、形象美的独特风格。

和式太极拳：和兆元（1810~1890年），字育庵，出生于中医世家，自幼习文学医。1825年冬，和兆元拜于赵堡镇一代太极拳名师陈清萍门下，开始习练太极拳。因他天资聪颖，活泼机敏，有习武的天赋，并且尊师重道，勤奋好学，功夫出类拔萃，深得陈清萍的赏识，成为陈清萍的入室大弟子，全面继承了师传太极拳理法。和兆元后在北京供职，官授武信郎。在理学大家李棠阶的影响下，对太极拳进行了重大改革，尤使太极拳理论有了长足发展。以理学、儒家、道家并结合医学理论来指导规范拳架，使理论与实践完美结合。创编了一套体用一致、技理相合的代理架，成为清末著名太极拳家，中国传统太极拳六大流派之一——和式太极拳创始人。和式太极拳因地域亦被称为赵堡太极拳。和式太极拳除具有一般太极拳的特点外，在理论、技术技法、强身养生方面都有其独特之处。和式太极拳以《周易》理论为基础，像其形取其义用其理，运动时周身走圆，处处是圈，形成周身无处受力的自然圆活状态。

吴式太极拳：全佑（1834~1902年），字公甫，号保亭，老姓吴福氏。满族人，清末河北大兴（今北京大学）人，初拜杨露禅学太极拳大架子，后又拜杨露禅次子杨班侯学小架子，以善柔化而著名。全佑传其子鉴泉，后来鉴泉从汉姓为吴，其子吴鉴泉（1870~1942年）在继承父传杨式小架太极拳的基础上不断

修改，形成了架势大小适中，柔和紧凑，拳式连绵不断，不纵不跳，推手守静而不妄动，适应性较广泛。后人称之为吴式小架子。其特点是：以柔化著称，动作轻松自然，连绵不断，拳式小巧灵活，拳架由开展而紧凑，紧凑中自具舒展，不显拘谨。吴鉴泉曾在上海开办拳社，培养了很多学生，成为现在流行的以柔化见长的吴式太极拳。

武式太极拳：武禹襄（1812～1880年），河北永年人，初学于同乡杨露禅，学习陈式老架太极拳，得其大概，为求得深造，后慕名至陈家沟，求陈长兴教拳。陈长兴年事已高，遂介绍他向十五世陈清萍学拳，陈清萍的架小而紧凑，加圈缠丝，是陈式太极拳小架套路的支流。武禹襄在杨式大架、陈式小架的基础上，经多年演练，自成一家，成为现代的武式太极拳。后传其甥李亦畲（1832～1892年），李再传郝为真（1849～1920年），郝为真传其子月如、少如。月如以教拳为业，武式太极拳开始外传。其特点是：姿势紧凑而缠绵，动作舒展而轻灵，步法严格而敏捷，虚实分明，胸部、腹部在进退旋转中始终保持中心，出手不过足尖，左右手各管半个身体。

孙式太极拳：孙禄堂（1860～1930年），清末河北完县人。早年拜于形意拳名家郭云深门下。郭云深曾以“半步崩拳打遍天下”而闻名全国。孙禄堂向郭云深学得形意精华，又从八卦掌名家程廷华学得八卦掌精华，功入化境。他著有《形意拳学》、《八卦拳学》、《拳意述真》等书，有“活猴子”之称，是形意、八卦名家。当时郝为真在北京忽然染病，孙禄堂慷慨相助，照顾周到，郝为真病体得以痊愈。孙禄堂提出学习太极拳的要求后，郝为真应允，以表谢意。后来，孙禄堂将形意、八卦、太极之精华融为一体，创编了孙式太极拳。其特点与武式相近，开合鼓荡，架高步活，进退相随，动作舒展圆活，敏捷自然，转变方向时多以开合相接，故又称“开合活步太极拳”，独具风格。

从20世纪50年代开始，国家体委组织专家陆续编写出版了24式、88式、48式太极拳。又将传统的陈、杨、吴、武、孙式太极拳拳论整理出版。1989年中国武术研究院编写了适应竞赛的陈、杨、吴、孙式太极拳和综合太极拳的竞赛套路。2009年为增强人民体质，推动武术运动的发展，提高武术技术和理论水平，建立规范的全民武术体系，而特别制定了中国武术段位制各流派太极拳1～6段套路，为太极拳进一步的推广普及迈出了可喜的一步，使太极拳运动得到蓬勃发展。

第二章 太极拳运动的生理学基础

太极拳运动生理学基础首先是意念活动。陈式太极拳开篇第一个特点就是“大脑支配下的意气运动”。实践过程中所有流派太极拳均要求用意不用力，以意导引动作，以意念活动引导周身气、力协调。太极拳运动从开始练习放松入静到一系列复杂的动作练习，无不以意导引。太极拳运动的第二个生理学基础是放松身体。练习太极拳先要站太极拳的无极浑元桩，要求练习者按照太极拳对周身各部位的要领进行放松练习。放松练习既对全身各部位的功能有调节作用，又对“内气”、“内劲”的培养起促进作用。太极拳从练习第一层次的初级阶段到第五层次的高级阶段，放松始终是提高身体健康水平和功力水平的关键因子。可以说太极拳运动是一分功夫一分松。太极拳运动的第三个生理学基础是对呼吸的专门练习，即通过有意识的调节呼吸运动，使其频率、深浅、节奏与意念、动作达到自然和谐的状态。通过意念的作用使意念、力量、呼吸在发力的瞬间高度统一，从而爆发出巨大的力。另外太极拳运动中呼吸还与体内气血的运行和五脏六腑的功能活动相协调，表现出心与意合，意与气合，气与力合，充分体现大脑对周身的支配作用，以及整体功能的协调统一。

在太极拳运动生理学基础的意识、放松和呼吸中，意识活动对放松和呼吸活动起支配作用，放松活动伴随着意识和呼吸活动，呼吸活动与意识、放松活动也密不可分。太极拳运动中，意念、放松和呼吸在不同的练功层次表现出不同的养练层次性，静态与动态结合的不同养练形式。