

太极拳技击解密系列

之二

传统太极拳

技击的原理、习练方法及应用

于浩俊 著



第一章 傳統太極拳技擊的原理

- 一、肌肉緊張發力方式及鬆柔端
- 二、太極拳的發力及能量傳遞方式的誕生
- 三、以壓縮旋轉產生能量
- 四、以壓縮旋轉傳遞能量
- 五、以心行氣，以氣運身與心神融合
- 六、上下貫通
- 七、陰陽轉換與陰陽合一
- 八、鬆、沉、整、心、神

第二章 傳統太極拳技擊的習練方法

- 一、用重心產生成壓縮旋轉
- 二、用重心轉換走轉
- 三、用重心轉換打套路
- 四、用心神產生壓縮旋轉
- 五、鬆柔化氣、鬆氣化力
- 六、鬆神聚氣、鬆神透達
- 七、走轉、打套路的習練層次
- 八、打套路為什麼要鬆柔
- 九、踢腿、振子、站樁
- 十、太極五行
- 十一、太極拳各階段的身體反應

第三章 傳統太極拳技擊的應用

- 一、太極拳的放鬆傳遞與技擊應用
- 二、太極拳的各種功夫
- 三、八勁的具體應用
- 四、太極拳的養生健身功效

人民體育出版社

太极拳技击解密系列 之二

传统太极拳技击的原理、 习练方法及应用

于浩俊 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

传统太极拳技击的原理、习练方法及应用 /

于浩俊著. - 北京: 人民体育出版社, 2017

(太极拳技击解密系列: 2)

ISBN 978-7-5009-5120-9

I. ①传… II. ①于… III. ①太极拳—研究

IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 017341 号

*

人民体育出版社出版发行

三河兴达印务有限公司印刷

新华书店经销

*

787×960 16 开本 7.5 印张 112 千字

2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-5120-9

定价: 25.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)



前 言

本书为追求太极功夫的仁人志士所作，向您展示您可能只听过传说但不曾真正见过的曾经威震武林的太极拳真面貌。

现在流行的太极拳已经逐渐演化成为一种以健身为主导的体育运动，与以技击为目的而发明出来的太极拳几乎没有相似之处，所以在阅读本书时，请您不要以您以前对太极拳的观点来与本书作比对，要带着完全未知的心态阅读本书，才能了解传统太极拳的技击原理、习练方法及应用。

陈长兴、杨露禅、吴鉴泉、武禹襄、孙禄堂等前辈大师的功夫威震武林，太极拳被发明出来的目的就是为了让技击。但是，由于过去功夫就是饭碗的时代，真正的太极功夫是只传子孙不传徒弟的宝贝，徒弟得到的只是外形动作，这就是杨露禅先生偷拳十八年的原因。他偷的不是太极拳的外形套路动作，而是太极拳内里的能量传簇。而得到真传的子孙也不一定都能练出极高的功夫，所以能真正得到太极功夫并传承太极拳的人凤毛麟角。就连这凤毛麟角的懂得太极拳的人也受门派规矩约束，不将功夫外传。另外，由于新中国成立以前的战乱以及后来的文化大革命对传统文化的打击，严重影响了太极拳的传承，以至于武术大师王芗斋先生在 1940 年答记者问中就曾说过：太极拳被谬传久矣。

前辈大师们所写的有关太极拳的书中的论述依然隐含着对真正的太极功夫不外露的念头，其内容都是功夫成就后的感受和结果，根本就不写具体的习练方法，只有已经具备太极功夫的人才能看懂，所以如果直接按照前辈大师们的论述去学习太极拳，就是拿功夫的结果当过程来习练，本末倒置了，永远练不出真功夫。

我从小习练武术，长大后习练散打，1995 年开始习练太极拳，但是总感觉不得要领，不出功夫，求人问书四处找师傅却怎么也找不到原因，甚至开始怀疑杨露禅等大师的功夫只是传说。2009 年我遇到卜金玉大师，被大师打了一拳，贯穿身体，被钉在地上魂飞魄散，体会到了《逝去的武

林》一书中所写的被钉的感觉，才知道这就是真正的太极拳！我至今已经师从卜金玉大师学习太极拳8年了。

师父习武几十年，已经是清心寡欲不问世事而专心于太极了。我随着太极功夫的增长，越来越感觉到太极拳是个宝贝，是前辈大师们对技击和人体发力机制研究探索的结晶，是中华民族传统文化的精华。我对太极拳的绝世功夫逐渐消失越来越感到痛心，于是向师父请示，师父开明，同意我把太极功夫的技击原理、习练方法和应用公之于众，以让太极拳更好地传承下去，让世界看到真正的太极拳，让太极拳在擂台上与世界各派功夫同台竞技，这就是我写本书的原因。

太极拳从小孩到老人均可习练，并且如果按照我所写的方法习练，精气神（能量）在体内五脏六腑、奇经八脉中游走，仅从健身角度来讲也具有极大的价值。所以，虽然本书是为追求太极功夫的武者所作，但常人均可按照本书所写的原理和方法习练太极拳健身。

天下太极拳都是一样的，其本质就是一种在肌肉不紧张状态下的发力方式，只是各派太极拳的具体的习练形式和技击方式的侧重点不同。为了整个太极拳的发展和振兴，我只介绍太极拳和太极功夫的共性的内容，就是太极拳特有的发力及能量传簇方式。现在正在习练各式太极拳的人们可以继续习练所练的太极拳，只是要把我所写的太极拳共性中的内里习练方法加入进去，就可以习练出功夫，而不仅仅止步于会打套路动作。

太极拳的技击原理极其简单，只是需要苦练加悟性才可出功夫，所以本书内容虽不多，但却蕴含着太极拳的精髓。大家习练时，按照我说的要点习练，不过多思考探究，习练多了，自然就会随着功夫的出现和加深而理解前辈大师们对太极拳的论述。太极拳的习练是有层次的，一个层次的功夫习练不出来，永远不会理解到下一个层次的功夫。就好像习练单杠的运动员，在没有学会引体向上之前，永远不要用大脑去研究单臂大回环，单臂大回环是身体本身习练出来的，不是用大脑“意识”出来的。太极功夫也一样，是身体本身——切记，是身体本身——一步一步地习练出来的，不是用大脑“意识”出来的。现在习练太极拳的最大弊病就是不知其意而不得其法，以为“松”是大脑意识里的松，以为用意不用力的“意”是大脑的意识，以为太极拳的松就是不发力，所以在大脑意识里拼命放

松，在大脑意识里求“意”。这是错误的，是习练太极拳最大的障碍。

太极拳的“松”是身体本身的“松”，太极拳的“意”也是身体本身的“意”，“松”与“意”均与大脑意识无关，是身体本身习练出来的“松”和“意”，或者说太极拳习练的就是身体的“松”和“意”。太极拳的“松”和“意”是身体习练出来的在肌肉不紧张状态下的能量产生与传簇方式，而不是没有能量传簇的松懈。任何技击术的根基都是建立在强大的能量传簇之上的。大家不要把太极拳神秘化，不要以为太极拳的绝世功夫是不需要能量传簇的，相反，陈长兴、杨露禅等前辈大师的绝世功夫就是建立在比肌肉紧张更加强大的能量传簇之上的。拳，在普通人眼中就是套路动作，但是在一个武者眼中，拳是隐藏在套路动作之后的能量传簇！

大家接受了许久太极拳健身的观念，这与太极拳技击的观念很不一样。要改变一个人固有的观念很难，尤其是在按照我说的习练方法练不出功夫时，更会对我写的产生怀疑，还有一些人根本就不相信我所说的，所以一旦您遇到困难无法解决或对我说的太极拳功夫产生怀疑时，可以随时来找我学习或交流。我们习练的场地在辽宁省沈阳市万泉公园，即从解放军 463 医院对面的大门进去后顺着马路左拐前行 100 米右侧的场地，我的联系电话是 15541535900，也是微信号。广大武者可以来用各种技击术与我们切磋交流，我坚信太极拳的振兴就要建立在与世界上各种技击术相互交流的基础之上。

为了让大家都看得懂学得会，本书以太极拳发明者的论述为依据，用最通俗的语言和科学的分析讲解太极拳，将一些前辈大师们的论述中的术语用通俗语言分析。同时大家切记，前辈大师们对太极拳的论述，全部是写身体本身的，没有一个字是写大脑意识的，换句话说，习练太极拳要让身体本身去理解前辈大师们的话，而不是用大脑意识去理解前辈大师们的话。身体理解了前辈大师们的话就是功夫，大脑意识理解的就是花架子。所以，千万不要用大脑对前辈大师们的论述的理解去指导或怀疑太极拳的具体习练方法，否则您会越来越糊涂。等您看完并理解了本书的内容，您就会明白我为什么再次强调这点。比如说懂劲、四两拨千斤、引进落空、借力打力等，都是身体习练出来的实实在在的功夫，绝不是大脑意识能够做到。身体本身习练不出懂劲、引进落空、借力打力、四两拨千斤的

功夫，任凭大脑如何努力地指挥身体，身体也发不出来这些功夫！

另外一个大家应切记的问题是，太极拳作为一种与肌肉紧张不同的发力方式，是前辈大师对人体发力探索的结晶，这种发力方式目前还没有像对肌肉紧张发力那样的科学研究及结论，所以，要想体会并练出太极功夫，只能靠刻苦的习练，而不能靠“想”或“研究”。只要您按照我写的习练，半年左右就能够习练出以心行气、以气运身。但如果您只靠想和研究而不去习练，就永远不会明白。

本书只是太极拳的入门之作，目的是为了让大家了解陈长兴、杨露禅等前辈大师的太极拳是什么样的，了解太极拳功夫的实质，以振奋广大热爱太极拳的仁人志士对太极拳的信心，以实现太极拳崛起于世界武林的目标。

正是基于振兴太极拳的目的，所以我极力避免门派偏见，不但只写太极拳的共性，也不向大家介绍我自己的门派，请大家见谅。我的师父卜金玉大师在着手编写太极拳的高级教程，希望广大太极拳爱好者在阅读本书后对太极拳有了一个基本了解的情况下再阅读我师父对太极拳的论述。



目 录

第一章 传统太极拳技击的原理	(1)
一、肌肉紧张发力方式及其弊端	(2)
二、太极拳的发力及能量传簇方式的诞生	(5)
三、以压缩旋转产生能量	(6)
四、以压缩旋转传簇能量	(8)
五、以心行气、以气运身与心神抽合	(11)
六、上下贯通	(15)
七、阴阳转换与阴阳合一	(17)
八、松、气、意、心、神	(22)
小 结	(23)
第二章 传统太极拳技击的习练方法	(25)
一、用重心转换生成压缩旋转	(26)
二、用重心转换走桩	(31)
三、用重心转换打套路	(34)
四、用心神抽合走桩、打套路	(39)
五、练精化气、练气化神	(44)
六、凝神聚气、练神还虚	(49)
七、走桩、打套路的习练层次	(52)
八、打套路为什么要缓慢	(59)
九、踢腿、推手、站桩	(61)
十、太极五行	(67)
十一、习练太极拳各阶段的身体反应	(87)
小 结	(91)

第三章 传统太极拳技击的应用	(93)
一、太极拳的能量传簇与技击的应用	(94)
二、太极拳的各种功夫	(99)
三、八劲的具体运用	(106)
四、太极拳的养生健身功效	(108)
小 结	(110)



第一章

传统太极拳技击的 原理

一、肌肉紧张发力方式及其弊端

如何出拳、如何挡拳、如何拿住对手、如何摔倒对手等方法，都是技巧性的东西，这些东西均根基于如何发力和如何传导力量，发力与传导力是一切武学最根本的问题。不会发力和传导力，一切技巧性的东西都使不出来；反之，会发力与传导力，不会技巧性的东西也可以照样赢人。所以，我们以发力方式和传导力的方式为主线逐步介绍太极拳。

（一）什么是肌肉紧张发力

我们先研究人体正常的肌肉紧张发力，也就是外家拳的发力方式。

外家拳技击时靠肌肉紧张发力，但是单独的肌肉紧张不会发出很大的能量，比如说让一个人脱离地面或倒在地上而仅靠肌肉紧张是发不出多大力量的。肌肉紧张发力是要向地面施加一定的作用力以获取并利用地面的反作用力，即用肌肉紧张产生的能量作用于脚蹬地面，将地面产生的反作用力通过身体各部位的肌肉紧张传导到拳脚用于技击。人体之所以要如此才能发出最大力量是由人体本身的支撑结构所决定的，即身体各部位骨骼、肌肉的功能不同，排列方向不同，所以发力方向也不同。单独凭借肌肉紧张发力不可能在一个方向上产生巨大的力量，只有集中向地面施加力量，获得地面反作用力后再利用身体骨架的支撑及肌肉紧张将地面的反作用力集中到一个方向上传导出去，才能获得最大的力量。这是每个人都有的实践，不作过多分析。

人只要站在地上，地面就会给人体一个反作用力以支撑人体，这个力量是永存的，与人体体重相当。肌肉紧张发力时，肌肉紧张发出的部分能量通过脚施加于地面，获得地面的反作用力，再通过腿、腰腹、胸肩、胳膊的肌肉紧张将这个力量传导到拳脚发出，这时发出的力量就包括了肌肉紧张向地面施加的能量和自身体重向地面施加的能量产生的地面反作用力能量的总和。



所以外家拳发力实际上利用的是三个能量源：第一是自身重力施加于地面的反作用力；第二是肌肉紧张发出的力量向下作用于地面（就是脚的蹬地）的反作用力；第三是肌肉紧张本身发出的驱动拳脚产生速度具有的能量。由于外家拳在肌肉不紧张的状态下无法发力，也无法向地面施加作用力，所以外家拳只有在肌肉紧张的状态下才能获得地面的反作用力。

以上三点是对人体正常发力的科学分析，要发出人体最大力量只能如此，没有其他办法。除了自身重力以外，这种发力方式完全取决于肌肉紧张，由肌肉紧张变形蓄积能量的大小决定发出的力量。

我们知道，肌肉紧张发力的实质就是肌肉本身的“紧张收缩变形”以蓄积能量，然后肌肉再以恢复原状的方式释放能量。肌肉“紧张收缩变形”是肌肉整体的收缩紧张，包括肌肉在相互垂直的两个方向上的紧张收缩，使得收缩着的肌肉能向各个方向释放能量。其实这也是所有有型的物质蓄积并释放能量的方法，就是用本体的“变形”以蓄积能量，以恢复原状释放能量，弹簧、皮筋、海绵、钢丝等都是如此蓄发能量的。

综上所述，肌肉紧张发力的原理就是：以肌肉全方位的整体紧张收缩变形蓄积能量，当肌肉恢复原状时发出能量，向地面发出能量获得地面的反作用力，与肌肉紧张本身发出的能量共同传导到拳脚打击对手。

再说一下肌肉紧张发力的传导。肌肉紧张除了可以发力，还是传导能量的方式。比如说，弓步冲拳，腿脚的肌肉紧张发力产生脚蹬地的能量，脚蹬地获得的地面反作用力的能量被腿、胯、腰、胸、肩、胳膊等部位的肌肉紧张传导到拳头发出。

所以，肌肉紧张这个发力方式中，肌肉紧张不仅是发力方式，也是传导力量的方式。

（二）肌肉紧张发力的弊端

中华武术始于外家拳，外家拳以肌肉紧张发力为主，前辈大师们从

实战技击的实践中逐渐发现了肌肉紧张发力的不足。

一是双方只能是力对力硬碰硬地硬顶硬挡。这种力量的硬顶使得受伤不可避免，无法保证自己不受伤；同时又大量消耗体力，用自身能量与对手劲力硬顶，其技击的本质就是拼体力，有功夫的不一定打得过天生身大力大的。

二是无法发出人体所能发出的极致力量。肌肉紧张发力使得浑身每块肌肉均紧张，但是身体各部分的肌肉的功能和排列方向显然是不一致的，这就会导致各部分肌肉的紧张不能在同一时间、同一方向上发出最大力量，相反，各部分的肌肉同时紧张，还会产生相互影响牵制，妨碍最大力量的发出。肌肉紧张发力时，胳膊、腿的肌肉也是紧张的，胳膊、腿的肌肉紧张会牵制拳脚达到最大速度，从而不能打出最大速度，速度慢则释放的能量就小。

三是发出的力量是不连续的。每次肌肉紧张发力以后还要再次使肌肉紧张才能发力，力量的不连续则导致进攻与防守的时间间隔长，得用速度、反应、技巧等去弥补。同时，肌肉紧张发力需要空间距离，没有一定的空间使肌肉完成紧张再释放的状态就不能发出最大力量，所以在贴身实战中双方发出的力量很难达到最大。

四是肌肉紧张只能传导自身能量，无法传导对手打来的能量，即肌肉紧张只能单向传导能量，只能发出自身能量打击对手，却无法将对手打来的能量传导到自身体内。肌肉紧张的这种单向传导使得身体形成一个僵硬的杠杆，不能传导对手的力量，只能硬接对手的力量，并且身体任何部位遭到打击都有可能使得整个身体丧失战斗力。

五是只有腰胯以下部位的肌肉紧张能够产生脚蹬地的能量，腰胯以上的上半身不能产生脚蹬地的能量，所以上半身的能量几乎被浪费，身体无法获得最大的地面反作用力，并且上半身用肌肉紧张传导能量时还会损耗一定能量。

基于以上肌肉紧张发力的这些弊端，武术前辈大师们经过不断的探索和实践，毅然放弃了肌肉紧张的发力方式，代之以周身整体压缩旋转上下贯通的方式发力，克服了肌肉紧张发力的弊端，并且改变了技击方式，将二人之间力量的硬顶转变为传导对手能量的技击方式。这种发力方式造就



了太极拳的诞生。

二、太极拳的发力及能量传簇方式的诞生

上一部分我们论述了肌肉紧张发力的诸多弊端，所以，怎么样才能够在肌肉不紧张的状态下让人体能够产生比肌肉紧张更加强大的能量并传簇，就是太极拳要达到的目标！那么太极拳是如何解决这个问题的呢？

前辈大师们经过艰难的探索，摸索出了一种新奇的方法并用实践获得了验证——我一直惊异于前辈大师们是怎么想到这些的——把整个身体视为“一块大肌肉”，以整个身体的“变形”达到蓄积和释放能量的效果，以替代每块肌肉的“紧张收缩变形”，在发力时身体的肌肉是松弛的，并且整个身体能够双向传簇能量，就可以不与对手打来的劲力硬顶，而是将对手打来的劲力通过自己的身体传簇到脚下，将对手劲力化解。这样就能消除身体每块肌肉都紧张发力并只能单向传簇能量而导致的弊端了！

倘若能在肌肉不紧张的状态下使我们的整个身体能“变形”以蓄积能量，让这个能量向下作用于地面，那么地面就能反作用于身体很大的能量，就会产生与肌肉紧张发力脚蹬地同样的效果。我们将地面的反作用力连同身体变形蓄积的能量一起传簇贯通到拳脚，那么就能达到与肌肉紧张发力一样的发力目标，并且周身整体的变形发出的脚蹬地的能量比腿脚肌肉紧张发出的脚蹬地的能量更加强大，所以地面给予身体的反作用力就要比肌肉紧张发力更加强大。这个地面给予身体的反作用力，就是上下贯通之力，太极拳要把这个上下贯通之力贯通到周身各个部位，形成太极拳的技击能量。

就是这么一个奇异而伟大的想法，导致了内家拳这个神奇而伟大的技击术的诞生！

那么如何能够在肌肉不紧张的状态下让身体“变形”以蓄积和释放能量呢？最简单的办法就是松！浑身肌肉不紧张，利用人体的重力在一条腿上自然下沉压缩，再在自然下沉的方向上自然旋转，将人体在重力的作用

下拧成一个麻花，身体就像拧螺丝一样拧入地下，就能蓄积能量了，当人体恢复正常状态时，就能释放出能量！这就是以身体的压缩旋转产生的“变形”蓄发能量，即用整个身体的压缩旋转的变形取代每块肌肉紧张的变形蓄发能量，这是太极拳独特的发力方式。

而整个身体压缩旋转的变形是由身体的各个部位的压缩旋转组成的，包括脚、腿、腰胯、脊柱、颈头、腰腹、心胸、肩肘、胳膊，都要学会压缩旋转，这些部位共同的压缩旋转组成了整个身体的压缩旋转。身体各部位的压缩旋转能使下行作用于地面的能量通过，也能使地面上行的反作用力通过，就实现了能量在体内的双向传簇。

这是一个理想模式，理论上说，在人体重力这个能量的作用下产生的各种“变形”都源于重力，不会增加地面的反作用力，这是由能量守恒定律决定的。就是说仅仅利用重力的作用根本就不能产生获得技击所需的地面反作用力。

下面我们逐步介绍怎么样将这个理想模式的压缩旋转变为能发出巨大力量的太极拳。

三、以压缩旋转产生能量

肌肉通过本身的紧张收缩变形蓄积能量，太极拳要求肌肉在不紧张的状态下使整个身体收缩旋转变形以达到替代肌肉紧张的目的，而整个身体的收缩变形是通过身体的压缩旋转来实现的。压缩旋转蕴含两个层次的意思：

初级层次的压缩旋转是指身体外形做出的表象的压缩旋转动作。压缩即身体向下产生的松沉堆积，旋转即在身体竖向压缩的同时产生的横向旋转。这时的压缩旋转是能看到的身体表象的收缩变形。身体压缩旋转的变形会像肌肉紧张变形一样产生能量。弹簧、皮筋、肌肉等以本体收缩变形蓄发能量的物质是死的，不会感觉并控制蓄积的能量，但人体是活的，当身体产生压缩旋转的变形而蓄积起能量时，人体本身是能感觉并控制这个能量的，人体可以控制压缩旋转蓄积起来的能量在周身游走运行并集存于



某一部位，从而在人体内形成能量流的运行。能量流运行的通道就是骨骼与被前辈大师用经络穴位表示的奇经八脉。这个能量流在太极拳中被称为“精气神”。

由于前辈大师们的时代还没有“能量”的概念，所以前辈大师们用“精气神”或“气”来代替能量的概念。精气神和气其实指的都是能量，但是，现在的人们却真的将“精气神”“气”理解并当作气或气感或大脑意识来习练。所以我们一定要清楚，太极拳的精气神和气是指身体里运行的实实在在的能量，这能量从体内发出就是力量，绝不是气或气感或大脑意识！

当身体学会了控制压缩旋转产生的能量流时，压缩旋转就有了高层次的意义，即能量在体内的运行，压缩产生竖向的大小周天的能量运行，旋转产生横向的带脉、肩井、劳宫能量运行。竖向和横向的能量运行使身体形成了一个球形的能量体。

人体站立或运动时地面给人体的反作用力是作用到脚的，脚以上的部分需要骨骼的支撑才能不倒。当肌肉紧张发力时，脚蹬地获取的地面反作用力通过腿、腰胯、胸腹、胳膊的一系列肌肉紧张将地面的反作用力传簇到拳脚发出，这就是肌肉紧张能产生能量，也能传簇能量。只有把地面的反作用力从脚传簇到身体的各个部位才能技击。

太极拳的压缩旋转发力也是一样，压缩旋转能产生下行能量作用于地面，但地面的反作用力只能作用到脚，这时地面的反作用力是不能用于技击的，还需要用压缩旋转把这个能量向上传簇到身体各部位。压缩旋转与肌肉紧张一样，既能产生能量，也能传簇能量。当身体压缩旋转产生下行能量作用于地面时，地面同时给身体一个反作用力，身体哪个部位压缩旋转产生下行能量，地面反作用力的上行能量就会传簇到哪个部位，即无论下行或上行能量都是在一个介质通道内运行的，身体内能量运行的介质通道就是身体压缩旋转的部位。

所以从这个方面来说，太极拳习练的就是身体各部位的压缩旋转，身体的哪个部位学会压缩旋转了，能量就能传簇到哪个部位，这就是太极拳的“通”，“通”的实质就是身体能够用周身整体的压缩旋转双向传簇能量。

习练太极拳时身体内有两个能量：一个是压缩旋转产生的作用到地面的下行能量；另一个是地面给予身体的反作用力的上行能量。下行能量只要产生，上行能量也随之产生，这在太极拳中叫上下相随。为什么上下相随的上在前而下在后呢？因为压缩旋转的下行能量是从头顶的百会、玉枕开始压缩旋转的，百会、玉枕的压缩旋转催脊柱三关压缩旋转，催腰胯腿脚压缩旋转，所以下行能量是由上开始的。而地面的反作用力则是由脚的压缩旋转开始向上以压缩旋转一直催到百会的。所以，上下相随指的是能量运行方向，即从上开始压缩旋转，从下开始上下贯通。压缩旋转总是在身体支撑腿一侧上产生的，当太极拳运动时，就要把压缩旋转向另一条腿上转换，压缩旋转在两条腿之间循环往复的转换使得身体时刻处于压缩旋转的能量状态中，所以太极拳才能产生并发出连绵不断的力量。太极拳的“四两拨千斤、引进落空、借力打力、棚捋挤按采捌肘靠等功夫均靠的是这种连绵不断的劲力，其实质就是体内的压缩旋转能量流。而压缩旋转在两腿之间的循环转换，就是太极拳的第一个阴阳转换。

压缩旋转就是前辈大师们所说的虚实中的实，压缩旋转在两腿之间的转换就是单重。单重转换虚实，这就是前辈大师隐晦的太极拳的能量传簇方式，再加上以后介绍的以心行气、心神抽合，就是太极拳的精髓。

四、以压缩旋转传簇能量

太极拳的本质就是一种发力方式，一种以整个身体压缩旋转产生并传簇能量的发力方式。太极拳习练的目的就是让身体各部位都会压缩旋转，以产生并传簇能量在周身运行。

太极拳以周身各部位压缩旋转的方式逐节催促能量在体内贯通的能量传导方式，就叫能量传簇。周身整体的压缩旋转能够将身体习练成一张弓、一条鞭子、一个弹簧，能够将上下贯通之力射、甩、弹出去，所以能量的传簇与传导不同。能量传导是被动的简单的以肌肉紧张传导，而能量传簇是主动地将上下贯通之力的能量以加大、加速的方式传递，因为周身整体压缩旋转传簇能量的同时，压缩旋转本身就对其所传簇的能量具有加