



健身要素

太极操

(附光盘)

主编 虞定海

JIANSHEH YAOSU

TAIJICAO

- 学习太极拳敲门之砖
- 降低太极拳入门难度
- 提升太极拳锻炼技巧
- 秉承太极拳养生价值

上海科学技术出版社



健身要素太极操

(附光盘)

主编 虞定海

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健身要素太极操 / 虞定海主编. —上海: 上海
科学技术出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5478-1804-6

I. ①健… II. ①虞… III. ①简化太极拳 IV.

①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第120409号

本书出版受“上海科技专著出版资金”资助

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 7

字数: 100 千字

2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-1804-6/G·387

定价: 18.00 元

此书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

前言



太极拳是中国武术的重要拳种之一，它吸取了中国古典哲学和传统中医理论，强调形神兼修，内养外炼，是现代人修身养性、强身健体的首选运动项目。

太极拳动作轻柔和缓、动静相宜，含有丰富的养生健身价值。王宗岳较早地认识到了太极拳的养生健身效应，在《十三势行功歌》中说道：

“若言体用何为准？意气君来骨肉臣。详推用意终何在？益寿延年不老春！”近代武术家唐豪、顾留馨也认为太极拳结合了导引、吐纳和经络学说，采取了螺旋缠丝式的弧形运动，扩大了运动效果，加大了爆发力量。

近几十年以来，太极拳的养生健身价值更是得到了科学的实验验证，证实太极拳是一种安全、有效的健身方式，能够改善循环系统、免疫系统、呼吸系统、消化系统、神经系统的功能，延缓人体的衰老速度。

本书在秉承太极拳健身养生价值的基础上，提炼了能够代表太极拳技法特征的松、柔、圆、连等健身要素，创编了太极舒松操、太极圆活操、太极虚实操、太极协调操。一方面，旨在解决初学者的入门难题。太极拳技法纷繁，动作复杂，练习过程中既要强调动作的松沉自然，又要注重意识与呼吸的协调配合，导致初学者无所适从，难以兼顾肢体的放松与动作的连贯。我们将太极拳的主要技法特征分别融合在不同的太极操中，为初学者提供了体会和学习不同技法内容的基础，降低了太极拳学习的入门难度。另一方面，旨在为健身者提供针对性的太极拳锻炼内容和方法。太极

拳不同的技法特征可能是带来不同健身效益的基础，如：太极拳运动中下肢在屈曲状态下完成步型的虚实转换，锻炼了下肢骨骼肌和关节韧带，提高了肌肉力量，这也是改善与提高人体平衡功能和运动能力的可能机制之一。这四套太极操正是分别针对人体不同功能状态的需要创编而成。太极虚实操融合了太极拳虚实转化的技法特征，在维持和改善平衡能力方面具有较突出的效果；太极舒松操则将放松贯穿于整套功法，具有促进体松心静的作用，能够改善肢体僵硬，降低心理压力；太极圆活操以太极拳螺旋缠绕、圆转回旋动作为主，使人体关节肌肉处处松开，加快血液循环速度；太极协调操则包含太极拳“连、整”两个健身要素，能够起到增强人体协调运动能力的作用。因此，本书不仅是初学者敲开太极之门的一把钥匙，还是健身者强身健体的一剂良方。

本书是上海市科学技术委员会重点科技攻关计划《太极拳传统体育项目健身机制与运动处方研究》(08490512800)的研究成果之一，上海科技专著出版资金给予了出版资助。为了方便读者自习，四套太极操除了文字说明，还配有动作图片与动作录像。朱东和詹庆然示范了动作照片和录像，徐长生和江广耀分别进行了动作照片拍摄和教学录像的制作。对于上述的支持和帮助，在此一并表示衷心的感谢。

由于对太极拳健身机制的研究和健身要素太极操的编创还需要进一步深入和完善，因此本书肯定存在不足之处，恳请读者给予批评指正。

虞定海
2013年5月

目 录



太极拳健身要素概述	1
◆ 太极拳健身要素的来源	1
◆ 太极拳健身要素的特点	3
健身要素太极操的编创思想	11
◆ 健身要素太极操的编创依据	11
◆ 健身要素太极操的编创原则	14
健身要素太极操动作解析	17
◆ 太极舒松操	17
◆ 太极圆活操	32
◆ 太极虚实操	62
◆ 太极协调操	82
参考文献	102

太极拳健身要素概述

中国传统思维重综合，讲究从整体上掌握事物的结构和功能。从指导与引领人类进步的哲学思想到治病救人的医学理论，无不渗透着综合的、整体的思维方式。这种思维方式延展到身体活动之中，从而产生了注重肢体节节贯串、强调内外相合、形神共修的太极拳运动。太极拳也因之尽显东方神韵，构建了独特的健身价值体系。但这种关注整体与综合的技术理论与方法，使太极拳健身效益的产生原因模糊且不确定。有鉴于此，在目前太极拳健身效果科学研究的基础上，结合太极拳技法特征，提炼能够代表太极拳特点，同时可能对健康产生良好促进作用的重要元素，我们将这些元素称为太极拳健身要素。这不仅仅是一个从单一层面着手、逐层深入、进一步挖掘和梳理太极拳健身效益的崭新研究思路；同时还是创编既能够突出太极拳某一技法特征，又具有简单易学、针对性强特点的太极操的理论基础。

太极拳健身要素的来源

与其他武术技术一样，太极拳同样对“手、眼、身、法、步”予以较高的关注。太极拳也追求形、意、气的整体炼养和高度一致。此外，太极拳还形成了“棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定”等独有的技术动作。而隐含在其中的“柔缓放松、虚实圆连”的技法特征既是太极拳区别于其他体育项目的独特之处，同时也是产生良好健身效果和价值的基础。可以说，太极拳因其而成，健身效果因其而显，我们结合陈式、杨式、吴式、武式、孙式太极拳的运动特点，提炼能够反映太极拳健身效益的重要元素，为太极拳动作的创编提供理论支持与实践依据。

本研究立足于为太极拳锻炼者提供健身指导，我们在全面梳理太极拳的养生观和健身原理的基础上，广泛借鉴前人的研究成果，根据各派太极拳的运动特点，尝试着将太极拳的健身要素进行了提炼。健身要素的提炼可以为动作创编和运动处方制定提供有的放矢的参考依据。

由表1-1可见，陈、杨、吴、武、孙各派太极拳的动作特点主要涉及缓慢柔和，松沉圆活，连绵不断，心静用意，虚实分明，内外相合以及形、意、气的密切配合。

表1-1 陈式、杨式、吴式、武式、孙式太极拳运动特点

拳种流派	运动特点
陈式太极拳	大脑支配下的意气运动；身肢放长的弹性运动；顺逆缠丝的螺旋运动；立身中正、上下相随的虚实运动；腰脊带头、内外相合的节节贯串运动；相连不断、滔滔不绝的一气呵成运动；从柔到刚、从刚到柔的刚柔相济运动；从慢到快、从快到慢的快慢相间运动
杨式太极拳	虚灵顶劲、含胸拔背、松腰、分虚实、沉肩坠肘、用意不用力、上下相随、内外相合、相连不断、动中求静
吴式太极拳	柔、缓、和谐、连贯、圆形动作、用意不用力；悬顶弛项、含胸拔背、转腕旋膀、展指凸掌、弓腰收臀、屈膝坐腿
武式太极拳	含胸、拔背、裹裆、护肱、提顶、吊裆、松肩、沉肘、腾挪、闪战、尾闾正中、气沉丹田、虚实分清
孙式太极拳	思想集中，呼吸深长；迈步必跟，退步必撤，左右转身均以开合相接；中正平稳、舒展柔和、动中求静；势如行云流水，绵绵不绝。姿势要求：塌腰塌腕；提肛；扣肩、扣膝；舌顶上颚、顶头；裹膝、裹胯和裹肘；松肩、松胯；垂肩、垂肘；缩肩、缩胯；头、手、脚起钻落翻要分明

缓慢柔和是太极拳的显著特点，并伴随太极拳健身价值的提升而凸显，柔缓的动作有助于形体和意念的放松，是太极拳行云流水、绵绵不断的基础。

松沉圆活是指太极拳形体要放松，劲力要沉稳，并且在圆转弧形中完成行功走架动作。

连绵不断既包括各关节之间的节节贯串、上下相随，也指前后动作的连贯，同时还指意气相连，即形体、意念和呼吸都要在无断续、无凹凸的状态下一气呵成，相连不断。

虚实分明主要隐含了肢体移动过程中保持重心稳定的重要性，既指上肢与下肢的虚实配合，还包括上肢或下肢左右侧肢体的虚实转换。

心静用意是太极拳有别于西方体育运动项目的独特之处，太极拳的“心静”乃是“用意”的基础，即排除杂念，将精神与意识集中在行拳走架之上，它突出了太极拳“意”的主导地位。随着太极拳技术水平的提高，当动作达到自动化程度，心意与形体、呼吸完全融为一体时，也可能出现心神虚静的无思状态，即真正的太极“入静”。

内外相合是指太极拳是外在骨骼肌肉与内在脏器经络的共同锻炼，通过内壮促进外强，这是太极拳与导引、气功等传统养生功法一脉相承的结果。

形、意、气的密切配合表明了太极拳对中国传统哲学思想中身心一统的继承和延续，以及对传统医学、养生学中精气神学说的融合与吸收，同时也是太极拳重要的炼养方式的体现。即它的炼养载体不仅仅停留在外在形体上，而是对形体、意念和呼吸的全面锻炼和整体要求。

综上所述，我们将太极拳健身要素提炼为“缓、松、柔、圆、稳、静、连、整”八个字。

太极拳健身要素的特点

一、缓

与激烈刚猛的运动项目相比，太极拳从外在形态到气息运转的一个最显著特点就是缓慢。吴鉴泉在《吴氏太极拳》一书中就曾提到：“练架子则愈慢愈好。”李亦畬亦指出：“走架所要以慢，不要快。”太极拳的慢是一种“迈步如猫行”、“临渊履冰”的慢，缓慢中获得了身肢的轻灵；它还是一种如饮香茗般的慢，从中你可以细细体味太极的美妙与意境。因而，我们说太极拳的缓是自我身心控制的轻缓，绝非无限度地放慢动作。此外，太极拳动作主要在下肢屈曲的状态下完成，缓慢的动作无形中增大了运动量。

(一)缓的意义

首先，不徐不疾，意识引导下的轻缓运动可以为初学者提供记忆和揣摩动作的时间；可以使技艺提高者细细体会不同关节肌肉的运动顺序和发力运劲特征，从而达到“行气如九曲珠，无微不至”的表层肌肉、深层肌纤维，乃至内脏的协同运动。正如吴公藻所言：“太极拳慢而无力，慢者缓也，慢所以静，慢由于心细。”其次，缓慢的动作可以逐步体会和纠正全身内外是否有不放松之处，这同样适用于不同锻炼阶段形体和意识的放松需要。最后，缓慢的动作有利于调整呼吸，使呼吸逐渐做到“细、匀、深、长”。因此，缓不仅是外在形体的慢，同时也是呼吸绵长的前提。

(二)缓的要点

太极拳的缓是一种相对的匀速运动，即所谓“缓急从心”，不论动作快(相对的快)慢，均不失其“等速性”，蕴含着“匀”的要求。沈寿先生认为，由于太极拳作为“等动力匀速运动”，可以充分利用运动惯性，从而节省体力消耗。其次，这种缓不是越慢越好，是有限度的缓，是动作没有断续和停顿、气势不散漫的缓，即在动作连绵不断的基础上讲求的轻缓。正所谓“运身缓慢，慢而不僵”，从而达到“慢如行云”的境界和要求。不可表现呆相的缓，切忌由于慢而产生滞顿问题。以上所述主要针对初学太极拳的人。对于具有一定太极拳锻炼基础的爱好者来说，除了注意慢中寓“匀”重“连”之外，还需要了解太极拳的快慢相间。这一要点在陈式太极拳走架当中是显于外的，即转关折叠处似松非松，表现出绵软的慢动作，在由圆转方的过程中表现出快动作。

二、松

一般来说，人们在有意识或无意识用力的时候，都惯常以直力为主，产生程度不同的拙劲。太极拳初学者在入门阶段大多身体僵硬，是受到习惯用力方式的影响。太极拳的练习就是将人们日常生活中的僵力改造过来。因而，对太极拳锻炼者来说，“松”的要求应贯穿练拳的始终，也可以说，“松”是太极拳的灵魂，更高度的“松”是毕生练拳的追求。这里的“松”既包括形体上的“松柔”、“松缓”等，更重要的是意念心灵上的“松静”。

(一)松之原理

太极拳先贤们利用太极阴阳理论，将天地与人身进行了类比，认为“天地为一大太极，人身为一小太极”，又在“人身小太极”这个范畴内，论证了“心为一身之主宰。主宰，‘太极’也。二目为日月，即‘两仪’也……四肢‘四象’也”。由此，太极不仅仅是宇宙的本源，它同样也是人的本源。太极本是阴阳二气交感而成，氤氲一片，和谐松虚。因而，太极阴阳理论中“松”的意蕴即是太极拳理要遵循的至道，这种至道又是需要由与天地万物同质同息的人来完成，即“形”炼中对体松的理解和把握，以及身体力行地实践。

《老子》有云：“专气致柔，能婴儿乎。”这是对由松到柔的至高要求，即返归于婴儿。人体的放松本为先天之性，初生婴儿，身体是松柔的，小小的手臂柔弱无骨，托起即有一种沉重的感觉。这种我们在太极拳练习中反复强调的“松沉”对婴儿来说是一种本性，是尚未染上后天紧张僵硬的习惯，一切均处于放松自然的状态，没有任何矫揉造作、僵化使力的感觉。因而，太极拳中的“松”是人类本性所在，对“松”的不懈追求就是永葆婴儿之松软。从这个角

度来看,太极拳的放松是人类返璞归真,对先天本性的向往。

(二)松之层次

太极拳的放松,不限于肌肉、皮肤和骨节,它要求中枢神经系统、内脏器官都要同时放松,即要求全身内外都放松。因而,太极拳的松既指形松,也包含意松,或称为松静的状态。在此,我们将太极拳的松分为两个大的层次:第一,体松;第二,意松。分述如下。

1. 体松 如前所述,常人由于受到后天用力习惯的影响,运动中善于用直力,故而无法适应太极拳松柔的用力方式,行功走架中常会出现使用僵力、僵劲的姿势和动作,肢体出现程度不同的紧张部位。但随着练习年限的延长和锻炼程度的提高,僵紧的状况会逐渐改善,从而能够在意识的控制下,达到身体的完全自然放松,即外形和顺。在此,我们根据人体的肌肉用力特点和太极拳的技术特征,将体松分为三个层次。

第一个层次,刚刚接触太极拳运动,无法控制技术动作中的力点,韧带肌肉柔韧性较差,上下肢都无法做到放松。第二个层次,由于太极拳缓慢的技术特点,运动中下体(下肢)承力较多,肌肉关节在用力担负身体重量的情况下,达到放松的状态具有一定的难度。相比之下,身体(上肢、躯干和头部)肌肉关节易于放松。因而,我们将能够做到上肢肌肉放松的阶段定义为体松的第二个层次。第三个层次,上、下肢均能做到放松即达到了肢体的和顺状态,也是体松所追求的最高层次。

2. 意松 意松同样包含两个层次的放松,第一个层次,是用意念引导下的放松,即有意识地放松精神和形体。第二个层次,是在体松基础上,动作自动化后,排除杂念,此时意识专一于放松。对于太极拳初学者来说,由于刚刚接触动作,动力定型尚未形成,记忆动作的过程中难免精神紧张,但必须树立这种放松的意识和信念。随着体松层次的逐渐提高,摒除杂念,精神集中,意松再而来,最后达到松静的练拳状态。这多见于具有多年锻炼经历、对太极拳体会较深的拳家。他们表演时,纯净专一,气势腾挪,精神灵动,一片神行,可以把观众的情绪安定下来,全场肃静,专心欣赏。这是体松后达到意松的彰于外的表现。

三、柔

太极拳是以练柔劲为主的拳种,是一种柔性的武术。王宗岳在《十三势释名》中将“棚、捋、挤、按”对应为“坎、离、震、兑”,作为四正劲的“棚劲”与八卦主水的“坎卦”相对应,从本源上确立了太极拳乃至柔之术的特征。杨澄甫在《太极拳使用法》中提到“练十三势要用柔法”。徐震先生有云:“故肄习太极,务在柔缓。柔可驯致和顺,缓可详审体察。和顺

而后能因应，体察所以求明理。及至习惯如自然，则遇物不悞。”可见，柔是使肢体得以协调连贯的基础，而缓慢的动作技术恰恰可以细细体味动作技法(前已述，不再赘述)。柔既是太极拳技术的外在表现特征，同时也是通达太极拳体悟巅峰的必经之路。

(一)致柔与至柔

河上公对老子的“专气致柔，能如婴儿乎”有注云：“专守精气使不乱，则形体应之而柔顺。”可见，这里的“气”非呼吸之气，乃人体之精气。专具有听任之意，蕴含了老子的“无为”思想，即不要去刻意追求，而要任其自然。太极拳“形”炼中随曲就曲、自然放松是“致柔”的方法和途径。从这个角度来看，体松是“柔”的前提和基础。此外，老子还对“致柔”提出了发展的目标，即“能如婴儿乎”的“至柔”境界。这是灵与肉的至高要求，即形体上柔弱无骨，精神上无欲无妄，如婴儿般纯朴自然，心如明镜，内外柔顺。如此，也就达到了太极拳纯任自然的炼养高度了。因而，“致柔”追求的达到肢体柔顺的方法，“至柔”是太极拳“柔”的极致。

(二)柔之“阳”面——刚

陈鑫说：“此拳外面似柔，其实至刚。”太极拳具有“极柔软，然后能极坚刚”的技术特点。因此，我们在论述太极拳柔的技术特点的时候，必须提及它的阴阳之“阳”面——刚。《太极拳论》有云：“柔过劲，刚落点。”太极拳是柔中寓刚、绵里藏针的拳术。杨式、孙式、吴式、武式太极拳是运动过程中表现为柔，定式动作时以意念将隐于内的全身之力聚于一点，陈式太极拳的“刚落点”则是外显于一些动作之中。这是太极拳在历史传承过程中，更加迎合了健身养生的需要，向着绵柔方向发展的结果。因此，太极拳的“柔”决不是绵软无力，它是一种具有韧性的柔劲，是不失坚刚的柔。

四、圆

《太极拳论》有云：“无使有凸凹处，无使有断续时，无使有缺陷处。”太极拳动作处处以圆弧出现，圆成为其区别于其他拳术的重要特点之一。圆作为世间最完美的图形，与刚直相比，体现了一种柔美，即太极柔性拳种的外在昭示；其次太极拳还有具有“四两拨千斤”，以圆化解千钧来势的意味，正所谓“行气如九曲珠，无微不到”。无处不是太极圈子，故力末有不能化也。因而，太极拳处处走弧，时时有圆。既有蕴含于拳理之中的智性之圆，又有外显于技法中的动态之圆。

(一)拳理之圆

杨成寅先生认为“太极”在《易传》中的原意，可能就是指《周易》本经中的阴阳未分的一条线，这一条线合拢来成圆形，表示天地万物的初始状态和统一本质。这种蕴含“圆”的太极哲理融贯儒、道、释三家精义而形成无极图说，发展到宋、明两代，由理学家周敦颐等人演化为太极图说。创始于同期的太极拳深受其影响，古典拳论中即可以见到采用双鱼太极图来阐述拳理的注释，如“太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也”。太极图的其外一圈，表示“无极”，意指天地未开、阴阳未分的茫茫宇宙，体现在太极拳中意指蕴含着阴阳变化的拳势未始之时，彰显了太极拳的基本特征——圆。陈鑫在《古太极图》中指出：“黑白多寡，即阴阳之消长……其实阴阳之微至著，循环无端，即其生生之机也。”这种无始无端的阴阳消长之变化融入太极拳的技理之中，表现为姿势与动作的螺旋缠绕，路线与方向的弧形圆转。

(二)技理之圆

太极拳中的“圆”有三层含义：第一，它是姿势层面上的“圆”，即“裆撑圆，虚虚合住”、“虎口略圆，手心略内含，如抓抱一圆球之状”、“脊背要圆，胸脯要圆，虎口要圆。胳膊似弓如月圆，手腕外顶如月牙，腿膝连弯如月牙”。这就要求手型、步型等基本动作和运动中的定势动作均呈现圆弧姿态，即“曲中求圆”。如侧掌动作从小指外侧直到腕骨要形成外弧线，大拇指下掌根与腕骨相接处带小半规形。第二，它是动作行走中的“圆”，“出腿走弧线，划圆圈；由内及外，动作弧形”，“非圆即弧，处处掬圆；动作皆走弧线；凡动皆圆”。此处的“圆”意指太极拳动作路线以弧线为主。这样的运动方式可以在保持主动肌、拮抗肌屈、伸平衡的同时，在动态中尽最大可能同时完成肌肉的收缩、伸展和弹性能力的训练。此外，弧形的路线，为动作中由柔变刚、由刚转柔的变化提供了便利条件。第三，它是由太极拳缠法而形成的“圆”。正所谓：“太极拳，缠法也。缠法如螺丝形运于肌肤之上。”由缠丝而形成的“圆”是陈式太极拳的主要技法特征之一，包含以掬劲、捋劲为主的顺缠丝和逆缠丝两种基本缠丝和由上下、左右、里外、大小、进退等组成的方位缠丝。并且遵循由大圈而小圈，由小圈收至无圈的以内劲统御动作的练功原则。

五、连

《太极拳论》有云：“周身节节贯串，勿令丝毫间断。”“周身俱要相随。”动作上的连贯是“心意与形体动作协调一致，方能内外相合为一”的基础，是太极拳“一动无有不动，一静无有不静”的基础，更是运发太极拳“整劲”的重要环节。意念上的连则为势势之间，一动

之中的劲力完整提供了引导。因而，我们认为太极拳中的“连”是既包括外形之连，也泛指意念之连。

从上动与下动的关系来看，太极拳之连意指势与势之间的承接转换；从每一个动作的关节肌肉运动特点来看，则分为节节贯串之连和上下相再连。所谓节节贯串之连，主要指太极拳劲力之传导。也就是说，太极拳也和其他武术拳种一样，足是其劲力发放的基点，正所谓“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指”。由足而发之力，经过腿、腰、胸、上肢等的身体不同部位的动作传递，从而达到手指。在这个过程中，节节贯串、勿断劲就成为劲力能否顺达、力量能否全部传递的重要保障。唯有如此，才能达到“周身无有缺陷，动则俱动”的技击效果。这种实战中劲力顺达的需要，体现在套路技术中就是太极拳行云流水般连绵不断的形体展现。上下相再连是指“以手领肘，以肘领肩，以足领膝，以膝领大腿……上下手足各相随；上面手如何运，下体足如何运；足随手尤其紧要；中间胸腹随手足运”的连贯统一，在技法上协调了上下肢体的运动，体现了手与足合、肘与膝合、肩与胯合的上下相随、完整连贯的运动特点。

太极拳的连不仅仅局限于动作和劲力的绵绵不断，更是“神气贯串，绝不间断”的意气之连。正所谓“外形虽微停，而内中之意不可止；节节相贯，一气串成，最为要着”。意不中断，动作自然就不中断。

六、稳

太极拳锻炼中“稳”是个重心问题。它是行拳过程中立身中正、虚实分明、气沉丹田的显现。稳是一个纯粹“形”层面上的健身要素，主要是姿势和动作运转中显于外的“稳”。

（一）身法的中正安舒是“稳”的基础

王宗岳《太极拳论》有云：“虚领顶劲，气沉丹田，不偏不倚。”《十三势歌》亦说：“尾闾中正神贯顶。”太极拳锻炼中最忌前俯后仰，弯腰屈背，即使要求身体适当前倾的吴式太极拳也并不弯腰，而是从肩到脚保持一条斜形的垂直。因此，“立身须中正安舒，支撑八面”就是太极拳重要的身法之一，也是“稳”的基础和条件。而虚领顶劲、尾闾正中是“上下一条线”的外形中正的显现；含胸拔背、气沉丹田则是气不上浮、重心稳定的保障。

（二）下肢的虚实转换是“稳”的关键

太极拳练法之虚实，贯穿于前进、后退、左旋、右转之中，如举足为虚，落足为实；向左则左虚，向右则右虚；前进则后虚，后退则前虚。下肢的虚实转换是动作平稳舒展，中正不偏，重心稳定的关键。动作转换过程中，由于方向、角度的变化和上下左右协调性不易一致，

难免出现重心的不稳定，这就需要步法的转换来调整重心，使其趋于稳定。而松腰活裆可以使“步随身换”，下肢圆转自如地完成虚实转换。

七、静

早在唐代，我国传统养生观念中就将“静心”作为“三戒”之一予以推崇，心灵的虚静被看作是一种重要的养生方式。太极拳理论中也涉及许多关于“心静”的要求，如“身虽动心贵静，如心一静全身静”，“心情要静，动中求静”，“心静，心中一物无有，极其虚灵”。太极拳中的静包含两个层次：第一个层次是摒除杂念，精神集中的静，由对太极拳“岂知我心，只守一敬”的心无旁骛，专于动作，我们称其为用意之静；第二个层次则是上升到“无形无象，忘其有己；全体透空，心死神活”的无我境界，我们称其为无意之静。

（一）用意之静

拳谚说“内功首重用意”。太极拳作为内功拳的一种，十分强调“用意”。《太极拳体用全诀》开篇名义：“太极拳术重用意。”各派太极拳家都对太极拳的“用意”特征予以详解，如“刻刻留意，方有所得”、“转变虚实须留意”、“意之所向，全神贯注”、“以意将两肩松开……何时意动，何时手到”、“意到力到”等。可见，在太极拳理论中“意”是“收拾全副精神只在一处”的静。就是练习过程中，将意念专注于技术动作从而达到“心定而后静，静而后神安”的心静效果。

（二）无意之静

这里的无意之静是动作完全达到自动化，从有意有为进入无意无为的更高层次的“静”，是太极拳“意”炼的较高层次。此时的锻炼者身体内外，形与意出现同步化，无须用意，头脑清静，真正进入到“一动无有不动，一静无有不静”的行功走架与劲力发放的自如阶段。此时的心静是“以灵虚之心，养刚中之气”的静，是超越了太极拳动静阴阳变化的有形之静的静，是心灵达到清淡、幽远、辽阔、波澜不惊的静，它可以使人回归自然状态，是太极拳修身养性的更高追求。

八、整

太极拳是“自顶至足，内有脏腑筋骨，外有肌肤皮肉，四肢百骸相联而为一者”的运动。因而，太极拳的“整”不仅仅在于关节肌肉的连贯完整，同时还具有脏腑参与运动的特点。此外，形、意、气俱养也是太极拳“整”的一个主要体现。合而言之，即所谓心与意合、气与力

合、筋与骨合、手与足合、肘与膝合、肩与胯合的内外相合，从而达到心意与形体动作协调一致的完整状态。因此，太极拳的“整”是在“连”的基础上，对肢体与脏腑，形体与意气完整统一的更高层次的概括。

健身要素太极操的编创思想

健身要素太极操的编创依据

一、根据太极拳健身要素的特点

缓、松、柔、圆、稳、静、连、整八个健身要素既是太极拳中比较有代表性的技术特点，也是健身效益产生的根源性因素。当把这些抽象的健身要素通过具体的太极拳动作表现出来的时候，需要根据要素的特点进行再次筛选。柔和、缓慢是太极拳显于外的动作特点，离开了这两点就不再是太极拳。围绕任何一个健身要素进行动作创编的时候，都需要保持动作的柔和、缓慢，因此，我们不再单独围绕“柔”和“缓”两个要素编创动作。“静”是意念和精神上的主观感受，尽管它在太极拳的炼意方面具有其他要素无可替代的独特价值，但我们无法从技术动作上对其进行反映，所以我们暂且不考虑从“静”的角度进行太极操的编创。最后，我们确定围绕松、圆、稳、连四个健身要素编创太极操。为了使大家对健身要素太极操有更深刻的理解，我们将每个健身要素的特点和动作编创的侧重点总结如下。

(1) 太极拳的“松”意指肌肤关节、形体意念的内外放松。太极拳沉肩坠肘、松腰活胯等动作要领反映了太极拳“松”的要求需要贯穿于各个关节之中。因此，我们围绕“松”编创太极操的时候，从放松单个关节入手，逐渐过渡到多个关节。

(2) 太极拳的“圆”主要体现在姿势之圆(如虎口撑圆等)、运转之圆(如迈步弧形)和缠丝之圆(如螺旋缠绕)，这是我们动作编创的三个切入点。