

策划编辑摇董英双
责任编辑摇董英全
审稿编辑摇鲁摇牧
责任校对摇建摇林
责任印制摇陈摇莎

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳传统套路黄氏教学法 黄明山编著 北京 北京体育大学出版社, 2004
I 杨式太极拳传统套路黄氏教学法 黄明山编著 北京 北京体育大学出版社, 2004

I 杨式太极拳传统套路黄氏教学法 黄明山编著 北京 北京体育大学出版社, 2004
IV 杨式太极拳传统套路黄氏教学法 黄明山编著 北京 北京体育大学出版社, 2004

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第 000000 号

杨式太极拳传统套路黄氏教学法

黄明山编著

出版摇北京体育大学出版社
地址摇北京市海淀区中关村北大街
邮编摇100088
发行摇新华书店总店北京发行所经销
印刷摇北京市昌平阳坊精工印刷厂
开本摇16开(787毫米×1092毫米)
印张摇张
插页摇页

2004年 8月 第 1版第 1次印刷 印数 册
定价 元
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



邓小平同志题字

一九八〇年八月八日，邓小平同志为日本友人题写了“太极拳好”四个辉煌大字。这一重要题词不仅是对中国武术的褒奖，更是对太极拳的肯定，而且也是对世界武术界的巨大鼓舞。在二十一世纪，人们一定会看到太极拳文化在全世界的迅速传播与蓬勃发展，这是中华民族对人类健康事业的伟大贡献。

寄摇摇语

- 摇太极拳乃绵里藏针之艺术也。
- 摇孟子曰：“大匠诲人，必以规矩。”
- 摇练太极拳就是要以太极拳的拳理、要领指导练拳，以拳姿体现出其全部理法，否则就不是太极拳。
- 摇还杨式太极拳以本来面目。
- 摇是金子一定会发光。
- 摇莫到病时思强身。
- 摇每日练太极拳就是在为自己的健康“存款”。

前摇摇言

太极拳是中国传统优秀文化之瑰宝，是中华武术之大全，它以道家清净无为的思想为基础，集佛家之舍己宽容、儒家之中庸之道、医家之经络学说、养生家之吐纳导引、技击家之蓄发提放、兵家之奇正虚实、周易之阴阳变化、物理学之力学原理于一身，将众多学科熔于一炉，所以有人说：“总天地万物之理便是太极。”

太极拳是“长寿之阶”、“民族之傲”，是继我国的四大发明之外的又一大发明，为人类的健康事业做出了巨大贡献。因此有人称它为“中国的五大发明之一”，是一门关于生命质量升华的学问，博大精深，既能强身健体、疗病保健、延年益寿，又能防身御侮，是一门高深的艺术，是一种高深的科学搏击术，是“绵里藏针之艺术”。太极拳深受国内外人士之喜爱，全国练太极拳的人数将以亿万计，国外也超过百万人，其传播速度之快与广泛，为各拳种之冠。

太极拳是中国武术的精华与总结，是一门高深的功夫，有极其丰富的理论著述及深奥的哲理存在，决不是短时期内所能掌握得了的，有人曾戏言是“太难拳”。当前，师资质量与太极拳传播速度不相适应，以讹传讹现象普遍存在。严格的讲，不少人练的太极拳都不能称之为“太极拳”，而只能称作“太极体操”、“太极舞蹈”或者是“戏曲表演”，徒有其相同名称，背离了太极拳的要领与原理，可以说是糊里糊涂的练。很多人练了几十年太极拳，身法仍不中正，腰胯与身法尚未放松，僵劲处处可见，而夹裆、扬肘、耸肩、低头、哈腰等常识性错误比比皆是，拳姿中“过头”与“不及”现象普遍存在，至于每一招式的用法，以及发劲时方向的焦点，五弓俱张与劲整等知识更是茫然不知，都是因为不明拳理，或者是错误的理解了拳理，每天重复着错误动作，长此下去实堪深忧。

笔者粗略地查看了一下近数十年的出版物，尤其是拳照与示范动作的绘图，以及录相带、挂图（包括外文版书籍），犯有原则性错误的拳姿大量存在，经不起推敲和拳理的衡量，有的还竟是出自名家与权威之手。国内尚且如此，国外的就更糟了，作者手头有一本日本学生所赠的 晕运健康体操《太极拳》，其中的太极拳 圆式，以太极拳理去衡量，问题比比皆是，实乃堪忧。有一句名言：“仅信书不如无书。”学习者就应当以这种态度对待当前已出版的书籍刊物与录像带，不要认为已经

出版的就一定是正确的。笔者认为，要让太极拳这一古老的文化精华造福于当代中国，推向世界体育舞台，提高师资质量，还太极拳以本来面目，实乃是当务之急。

作者袁耀元年在上海工作期间，曾在上海外滩公园向张庆麟老师（杨澄甫的内侄）学习过杨式传统套路。张老师去逝后，又向田兆麟老师学习拳架与推手。在南京工作期间又向顾冠帧（大椿）老师学习，后又向凌志安老师学习陈式太极拳一路、二路、陈式太极剑等。一生寻师访友不辍，成为太极园地里的一只蜜蜂，一名太极拳迷，愿以毕生所学，与同好共同探讨太极拳真谛。

本书的目的就是为普及推广杨澄甫老师晚年定型的拳架，教理、讲理、明理、实践理、体现理，使拳理紧密结合形体动作，要求学习者从一开始就从学习“定式”开始，结合站桩练习，使全身上下从头到脚均体现出太极拳的全部理法，使拳姿“标准化”、“规范化”、“定型化”，使每一拳姿都达到“五弓俱张”与“劲整”，无“过”与“不及”之毛病，使“心知”变为“身知”，最后达到“心知”与“身知”的合一，使理论完全联系实际，还杨式太极拳以本来面目。

用正确的方法练拳是会有一定的运动强度，运动强度会促使体质起变化，天天体质在变化，这是好事，当积累到一定的量时，就产生了质的变化，量变到质变，到质的飞跃，身体就逐渐健康了，有些病痛就不翼而飞了。反之，如果练拳成为一种随便活动，练与不练差不多，那就必然会降低了运动的锻炼效果。所以用心的练，认真的练，不要迁就自己，不要怕吃苦，一年左右的时间，健康就会悄然降临你的身上，三年的不懈锻炼会使你成为一个健康的人。但对于有病的人学练太极拳，则应当因人而异，量力而行，不要勉强，以放松、舒适为主，更不能急于求成，否则适得其反。

书中所介绍的“黄氏教学法”是作者毕生研究太极拳的成果，愿为广大太极拳爱好者们提供一条进入太极拳宝库的捷径。



目 录

第一部分摇教学篇	(员)
一、黄氏教学法简介	(员)
二、杨式太极拳手法	(缘)
三、杨式太极拳传统套路定式名称表	(苑)
四、杨式太极拳传统套路定式教学法	(愿)
五、杨式太极拳传统套路拳式名称表	(圖)
六、杨式太极拳传统套路演练动作路线示意图	(圖)
七、杨式太极拳传统套路连接教学法	(感)
第二部分摇帮学篇	(圖)
一、练太极拳对身体的健康究竟有哪些好处	(圖)
二、为什么现在还要学练杨式太极拳传统套路(老架)	(圖)
三、学太极拳为什么首先要从“定式教学”开始	(圖)
四、练习太极拳为什么要从练习“站桩”开始	(圖)
五、“心知”不等于“身知”	(圖)
六、“五弓俱张”与“劲整”是衡量与检验定式拳架是否标准的准绳	(圖)
七、“慢速”是太极拳的独特练功方法	(圖)
八、太极拳的自然美与含蓄美	(圖)
九、什么是太极拳的“五行步”	(圖)
十、“川字步”是最佳“中定”步法	(圖)
十一、“吸胯”在“弓步”中的重要性	(圖)
十二、谈谈外四合的重要性	(圖)
十三、浅谈“圆裆”的重要性	(圖)
十四、以眼领手	(圖)
十五、身法五要素	(圖)
十六、论棚劲	(圖)
十七、“虚”与“实”	(圖)
十八、“过”与“不及”	(圖)

十九、“放松”是太极拳的灵魂	(另录)
二十、“小松小软”与“大松大软”	(另录)
二十一、“松、沉、直”是腰的三字诀	(另录)
二十二、如何转腰	(另录)
二十三、浅谈呼吸应如何配合拳架练习	(另录)
二十四、浅谈“坐腕”的重要性	(另录)
二十五、“提膝”能使迈步轻灵	(另录)
二十六、得意忘形	(另录)
二十七、“太极拳”运动是圆形的运动	(另录)
二十八、太极拳有无“真”、“假”？要不要打假？	(另录)
二十九、注意仪表优美,不能低头哈腰	(另录)
三摇十、怎样才能练出太极拳的“味儿”与“神韵”来	(另录)
三十一、手指跳舞派	(另录)
三十二、衡量太极拳练得好坏与对错的标准是什么？	(另录)
三十三、杨式太极拳“弓步”与“虚步”的常识	(另录)
三十四、我对杨式太极拳传统套路名称改为 圆式 的浅见	(另录)
三十五、关于拍摄电视录像讲座名称的一点说明	(另录)

第三部分摇研究篇	(另录)
----------------	------

摇太极拳现代文章精选说明	(另录)
一、乐氏学太极拳心得论文八篇	(另录)
二、太极拳科学健身内涵探讨	(另录)
三、打太极拳还是慢练好	(另录)
四、迈太极步的 圆点 要求	(另录)
五、初练杨式太极拳膝关节疼痛的原因分析	(另录)
六、太极拳与骨关节疾病的防治	(另录)
七、太极拳锻炼能改善人体的微循环	(另录)
八、太极拳与“第四医学”	(另录)
九、传统杨式太极拳的医疗保健机理初探	(另录)
十、锻炼松柔的起步要领	(另录)
十一、树木疗法	(另录)

第四部分摇拳论篇	(另录)
----------------	------

一、太极拳之练习谈	(另录)
二、太极拳说十要	(另录)
三、太极拳论	(另录)
四、太极拳释名	(另录)
五、十三势歌	(另录)



六、打手歌	(原)
七、十三势行功心解	(原)
八、十三势说略 (太极拳论)	(原)
九、五字诀	(缘)
 第五部分摇辅助教材——基本功练习	(班)
一、基本功练习的重要性	(班)
二、基本功练习	(班)
 附录摇永年杨澄甫先生太极拳架式照片	(藏)



第一部分摇教学篇

一、黄氏教学法简介

太极拳是“健康之花”、“长寿之阶”、“艺术之光”、“武术之诗”、“国家之宝”、“民族之傲”、哲学与科学之结晶、武术之精华，是一门绝学。练太极拳是一门人体运动学的系统工程。要想学好太极拳，必须明太极拳之理，太极拳之理是“拳”的灵魂，“拳”是“太极”之理的体现，是在“太极”之理指导下的一种运动形式。武术在过去本来无真假之分，几十年来由于众多原因和人为的宣传误导与个人的无知乱造，使花架子套路一直成为主流，实际上已经蜕变成舞术与体操，并且不断向自编自造的高新美方向发展。因此还太极拳以本来面目，使拳理紧密联系拳姿（即理论联系实际），将“心知”成为“身知”，以“身知”体现“心知”，已成为有识之士的当务之急。

“黄氏教学法”是黄明山老师对杨氏太极拳毕生研究的科研成果，教学不仅有了捷径，而且使练出的杨式拳架更自然，更符合美学原则，更显示出技击性与科学性。运用黄氏教学法，学习的难度与运动强度增加很多，强身健体的效果更显著，技击功底更扎实，更易出功夫，使初学者能够以最短的时间获得前人需要数十年时间、甚至于一辈子努力都难以达到的知识与境地，为太极拳爱好者们提供了一条进入太极拳宝藏矿区的捷径。

（一）黄氏教学法体系

教学特点

黄氏教学法的特点是教理、学理、明理、实践理、体现理，使拳理紧密结合形体动作，要求学练者从头到脚体现出全部太极拳的理法，先“心知”后“身知”，同步将“心知”变为“身知”，逐步使“身知”体现“心知”，最后达到“心知”与“身知”的合一（理论联系实际），还太极拳以本来面目。

教学方法

以定式教学为主，配合桩功练习，突出以站桩作为基础教学内容，在站桩中求得意感，求得精神，求得呼吸与轻灵，求得姿势的正确，讲清楚每一定式的“五弓俱张”与“劲整”的道理，并同时讲解每势拳姿的技击含义与攻防方法，将定式、理论、技击三者同步讲解，三管齐下，一步到位的教学方法，使拳姿“标准化”、“规范化”、“定型化”。在学会一定数量的定式以后再



逐步、逐段的将定式拳架连接起来，使学生们每一次学拳都是在正确理论指导下、清醒状态下学拳、练拳，避免学完套路后再改架子的重复劳动，看起来进度慢，实际是多、快、好、省的方法。

獠三把尺

第一把尺——以太极拳的全部理法对所学拳姿从头到脚整个躯体的每一部位都进行检验，看是否已全面落实，并得到体现（理论是否联系实际），要求每一拳姿无“过”与“不及”。

第二把尺——从技击角度出发衡量拳姿的方向、位置、用劲、攻防含义，化发的力学原理，是否符合技击要求，是否已体现出技击内容及“含而不露”的含蓄美。

第三把尺——以“自然”的美学原则审视每一拳姿，看其是否做到“自然”，因为自然与放松是紧密相连的，有不自然处必然会有未放松的地方，放松处一定“自然”，“节节放松”是全身从内到外彻底放松的前提，也是终生追求的目标。

灃教学质量要求

拳姿的标准化与精确度是衡量教学质量的关键，初学者会较普遍出现拳姿的“过”与“不及”，在教学中随时讲清“过”与“不及”的道理，在明理的基础上不断使“心知”变为“身知”，从“身知”（即拳姿）中体现出“心知”（拳的理法），实现理论联系实际的最终目的。

纒川字步

川字步是“五行步”的最佳框架结构，能充分全面的体现“中定”势，做到不偏不倚，无论是前进、后退、左顾、右盼，都能使人处于“中定”状态，化发得机得势，旋转灵活多变，八面玲珑，使自己永远处于最得机得势的不败之境地。由于将“川字步”作为基本步型步法以后，拳架的演练难度增加很多，运动强度增加很多，运动效果更显著，强身健体速度更快，技击功底更扎实，更易出功夫，完全符合力学原理，更显示出拳架的科学性。

有关川字步步型的说明与要求：

此处所讲的“川字步”步型，两脚的站立宽度要求与肩同宽，头顶的百会穴与尾闾穴及裆要对准川字步中间这一条直线，无论前进与后退，身体的前后移动，必须遵守“平直移动”、“平圆转动”的原则，不准偏移（一般人都习惯于移向支撑体重的实腿，这样偏移人不中定了）。川字步前伸的足足尖必须正直朝前，落在与肩同宽的位置上（不论是虚脚或实脚），后脚尖以脚跟为轴心脚尖外撇灃度，膝尖必须对准脚尖，因与圆裆有密切关系，外撇度数少了就会形成“夹裆”，外撇度数多了就会出现“散裆”与“尖臀”。后脚外撇灃度的步型正好与八卦暗合，因为八个灃度正好等于圆周獠圆度长度。

（二）教学法的内容提纲

灃要经常反复宣讲、贯彻杨澄甫老师口述的太极拳十要：要虚灵顶劲、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。

灃身法五要素：（员 虚灵顶劲。（圆 含胸拔背。（猿 松腰松胯。（源 尾闾中正。（缘 垂臀。

身法的整体要求是互为影响，缺一不可，都需要随时随地密切配合，只要其中有一项没有做到，就必然会影响到其余内容的体现，所以必须要从一开始学拳时就努力体现，并要求做到。

灃要重视划圆的运动：学练太极拳的关键就是要在怎样做好“划圆”上下功夫，划圆时要切记用意不用力，内圆才是意的体现，锻炼时要在内圆和外圆的统一上下功夫，在高度协调上下功夫，在高度集中上下功夫，并使最后达成浑圆一体，谁能把“圆”划得好，谁的太极拳就打



得好。

腰要突出讲明腰的重要作用：腰为轴、为枢纽、为指挥，腰为主宰，腰动先天之气则动，腰转动如轴则先天气如车轮旋转、分行上下、气通全身、周身舒适。腰动时要以意念为精神带动肢体做全身的一切生理组织运动，以腰为轴划圆的运动之理，就是太极拳的奥妙所在，根本之理。身是拳的根，出拳先用身，通俗点说：太极拳是身子耍手，而不是手耍身子，用手打拳的人必定是外行。“真正的太极拳是不动手，动手不是太极拳，这是检验太极拳的唯一标准”（杨澄甫语录）。松、沉、直是腰的三字诀。

追求大松大柔与周身节节放松，因为“松”是太极拳的灵魂，是内外家的重要区别之一，是终生追求的目标。

以眼领手，打哪儿看哪儿，目光极大部分时间都应保持“平视”。

迈步时要遵守“点起点落”的原则，要加强“提膝抽胯”与迈步轻灵的练习。

坠腕——是“手弓”与“两膊相系”及全身“劲整”不可缺少内容的组成部分。

呼呼吸如何配合拳架——腹式逆呼吸法的一般规律。

（**员** 蓄吸发呼。（**圆** 起吸落呼。（**猿** 实呼虚吸。（**源** 开呼合吸。（**缘** 进呼退吸。

阶四合——肘与膝合、肩与胯合、手与足合这是外三合，我新增了一个“膝尖与足尖”要相合，弓步时前脚脚步要正直，前腿发劲就顺遂，后腿脚尖外撇 **源** 度，膝盖必须对准脚尖，这与圆裆密切相关，裆圆才能腹松，不论实步、虚步都应这样。

吸胯的重要性——弓步前腿如不吸胯则重心不稳，双臂不正，身法不正，发劲不整，身弓就无法形成。

棚劲的重要性——棚劲是太极拳中特有的一种劲别，是群劲之首，似有似无，亦刚亦柔，富有弹性。所有的拳姿中都应饱含棚劲，不是可有可无的问题，而是必不可少的问题。这是一种向上、向外以最少的力量托架起推挡外来力的一种抗力，是通过长期的肢体放松运动，对拙力不断锤炼之后，才能获得一种新的“活力”。它是皮肤的耳朵，是体力源的雷达信息，是将骨骼韧带和肌肉联合放长中锻炼出来的，每一拳姿都要做到棚劲饱满。要特别注意上一势与下一势的连接，要防止“丢、离、瘪”的现象，整个套路演练时要“一棚到底”。

如如何掌握不同阶段的练拳速度——慢速、匀速、变速。

曲中求直、直中含曲——四肢必须体现出虚非全然无力，实非完全站煞，虚中有实，实中含虚，阴中有阳，阳中有阴的原理，软腿病及“过”与“不及”都与此有关。

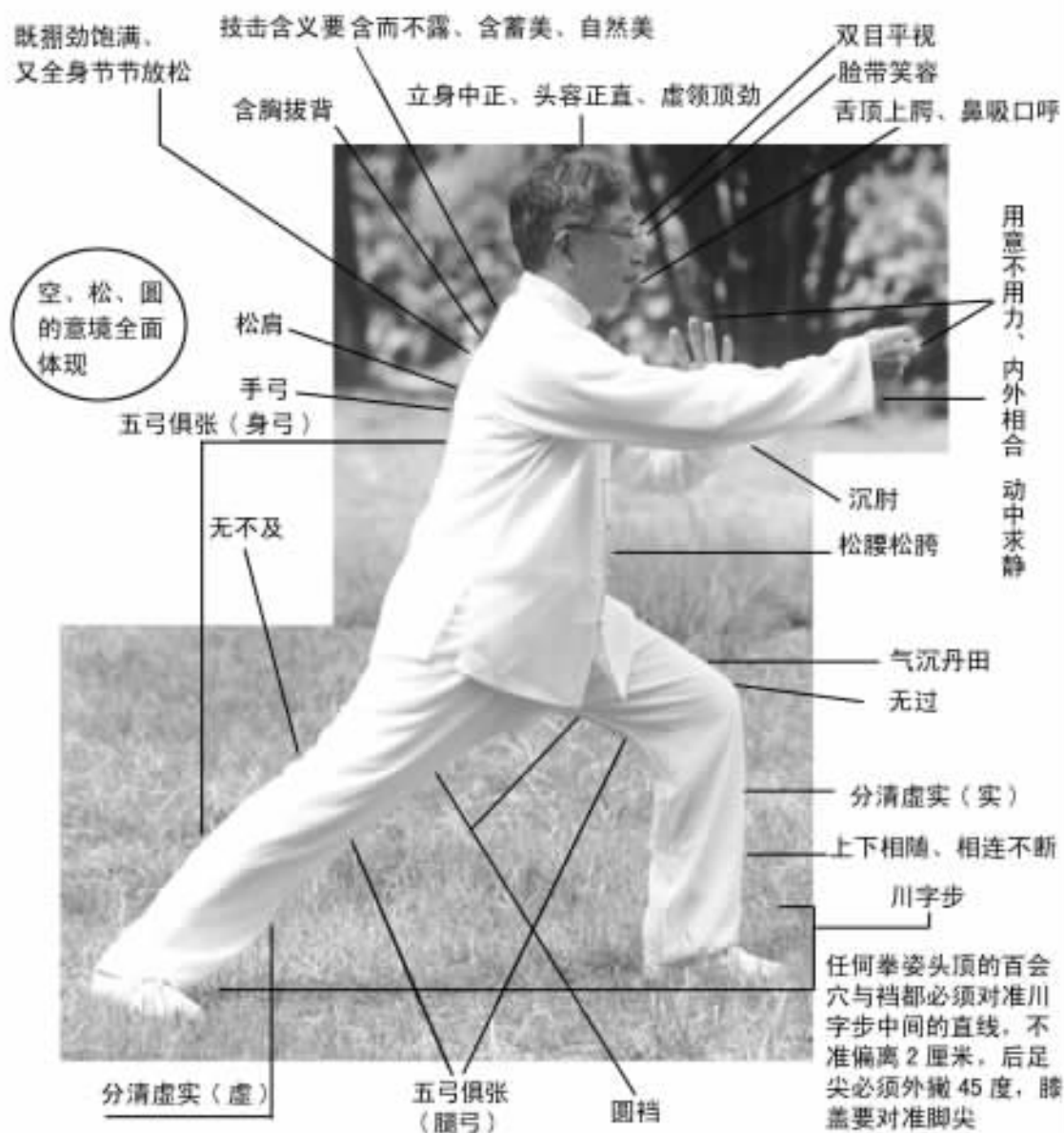
重视丹田的作用——要以心与气相守于丹田，行、住、坐、卧不离丹田，时刻意守丹田。

练习发劲的方法。

其它：尾闾中正、头容正直、鼻吸口呼、目光平视、意注涌泉、脸带笑容、口似开非开、似闭非闭、舌（**顶**）舔上颚，身法中公转与自转相结合，以及迈步时的“点起点落”等。



(三) 黄氏教学法拳理的具体形象体现





二、杨式太极拳手法

(一) 掌

杨式太极拳中的掌形是采用“荷叶掌”形状，即外形要像六月间盛开的荷叶那样。五指自然舒展，手掌心要微呈凹形，基本上在一个平面上，拇指和食指之间的间隔略大一些，掌心与掌背都处在宽舒状态。既不可用力挺直，也不宜过分弯曲。若手指用力挺直，则掌心会立即变成扁平，凹形消失；如掌心过分凹，必然会使手指过分弯曲，过分凹陷后的掌形，要求手指伸直，在生理上是无法做到的，这是由于手指的关节与肌腱之间密切相连的缘故。

图1-1 摇掌

指尖向上，掌心向前方，为正掌。

拳姿举例：“揽雀尾”（按势）



掌



正掌

图1-2 立掌

指尖向上或偏向上方，掌心不向前方而向其它方面的为立掌。

拳姿举例：“单鞭（左手）”



立掌

图1-3 侧掌

大指指尖向上，手掌侧立者，不问掌心向着何方，都为侧掌。

拳姿举例：“手挥琵琶（左手）”



侧掌



垂掌

指尖向下或者偏向下方者，不问掌心向着何方，都为垂掌。

拳姿举例：“海底针（右手）”



垂掌

仰掌

掌心向上或者偏向上方，不问指尖向着何方，都为仰掌。

拳姿举例：“倒撵猴（后手）”



仰掌

俯掌

掌心向下或者偏向下方的，不问指尖向着何方，都为俯掌。

拳姿举例：“野马分鬃（后手）”



俯掌

反掌

拇指在下，手掌侧立的都为反掌。
拳姿举例：“高探马带穿掌（右手）”



反掌

（二）拳

五指卷曲，自然握拢，拇指压于食指、中指第二指节上，掌心空松，不能握紧。出拳落点时，拳背须与下臂成垂直，不准有内拗或外突现象出现，否则拳面受到阻力时腕部极易受损伤。



立摇拳

凡是拳顶向上或者斜向上方，而虎口向前、后、左、右的，都为立拳。

正摇拳

所握之拳虎口朝上，拳向前伸出或者向里收回的都为正拳。

反摇拳

所握之拳虎口朝下，高举头前者为反拳。

栽摇拳

所握之拳虎口朝前，拳顶偏向下方的都为栽拳。用在向前下方打击时用。

仰摇拳

所握之拳拳心朝上或基本朝上，拳背向下的为仰拳。



拳



勾

(三) 勾

五指第一节自然捏拢（大指与小指并拢、食指与无名指并拢、中指贴在食指与无名指指背上），手指下垂或斜向后方的一种式子，也称作“吊手”，通常是由掌变勾，勾手是练习腕力和指力的方法之一。

三、杨式太极拳传统套路定式名称表

第一段	
第 一 式摇预备势（无极式）	第 八 式摇手挥琵琶
第 二 式摇起摇势	第 九 式摇左右搂膝拗步
第 三 式摇揽雀尾	第 十二 式摇进步搬拦捶（东）
第 四 式摇单摇鞭	第 十三 式摇如封似闭
第 五 式摇提手上势	第 十四 式摇十字手
第 六 式摇白鹤亮翅	摇
第二段	
第 十 五 式摇抱虎归山	第三十一式摇左右分脚
第 十 六 式摇肘底看捶	第三十二式摇左转身左蹬脚
第 十 七 式摇左右倒撵猴（右式）	第三十四式摇进步栽捶
第 十 八 式摇斜飞式	第三十五式摇翻身撇身捶
第二十二式摇海底针	第三十七式摇左转身右蹬脚
第二十三式摇扇通背	第三十八式摇左打虎
第二十四式摇右转身撇身捶	第三十九式摇右打虎
第二十八式摇云摇手	第四十一式摇双峰贯耳
第 三 十 式摇高探马	摇



第三段

第四十九式摇野马分鬃
第五十二式摇玉女穿梭
第五十七式摇下摇势
第五十八式摇左右金鸡独立
第六十六式摇右转身白蛇吐信
第七十二式摇高探马带穿掌

第七十三式摇右转身十字单摆莲
第七十四式摇进步搂膝指裆捶
第七十八式摇上步七星捶
第七十九式摇退步跨虎
第八十式摇右转身双摆莲
第八十一式摇弯弓射虎

四、杨式太极拳传统套路定式教学法

第一式摇预备势（无极式）

[讲解一]

预备势亦称无极式。身体面向南方，自然站立，两脚与肩同宽，脚尖平行向前，身体重心平均落在两足上，两臂向下自然松垂于体侧，五指微展，意念贯注中指，并将中指轻贴于大腿部外侧，头容正直自然，下颏微内收，颈项松竖，百会穴微有上顶之意，精神饱满，脸带笑容（心肌的松紧与脸部的表情密切相关、脸部表情严肃、心脏肌肉必然紧张，脸带笑容，心肌就能放松），舌尖轻舔上腭、双唇微后、两眼平视正前方。（图员

肩松开下沉双臂微向前合、胸略内含，腹部里收，命门穴微后突，立身中正，腰胯向下松沉、脊椎骨节节放松，虚虚对准、臀部内敛，尾闾就会中正了，再用胯骨的下沉带动双膝微屈，两脚沉稳踏实，腹肌就松弛了，气就能沉到丹田，接着意念贯注脚掌心的“涌泉穴”，五趾自然抓地，使脚掌心空虚，最好能将身体的重心再略移向双脚的前脚掌一点点。此时会出现身躯站立不稳及前后摇摆的现象，证明全身上下，所有关节已经放松了，不放松是摇不起来的。整个预备势中要体现出“虚领顶劲”、“松肩坠肘”、“含胸拔背”、“尾闾中正”、“气沉丹田”、松腰松胯各个要领。

练拳前最好能平心静气松沉自然的站立二、三分钟，在念止、心静、神宁、平和、体舒、形顺之中呈现一片无物无我、无形无象、无声无息的空洞觉明景象，四肢百骸感到荡然无存，即进入无极虚灵之境，以静待动，再开始练拳。这是精神放松的导引阶段，先闭目用意自上至下依次顺序逐一检查自己的头、颈、肩、肘、手、胸、腹、臀、腰、胯、膝、脚等，是否都已做到放松的要求，这里提醒一下：松不等于软塌无力，无着落、懒散，精神却要饱满。现以前述手的要求为例：手的松不是单纯的“垂”，而是要做到：五指微展，意注中指，将中指轻贴于腿部外侧裤缝线处，这就是神气的正确体现，练拳前的静站有助



图员



于排除杂念与入静，把平时所想的事暂时丢开不想，一心一意投入锻练，使大脑皮层内的兴奋与抑制得到有效的转换，大脑得到充份休息，既是调身，又是调心、调息，更好体会一下腹式呼吸的“细、长、匀、深”。要使自己进入练功前的“太极态”。

上面所说的要点，大都是整套拳架的要点，所以说预备式是一切动作的基础，切勿等闲视之。

常见的错误现象：

①昂首、软项、直颈；②脸部表情严肃，嘴唇紧闭；③挺胸、凸肚（命门穴前突、脊骨弯曲）；④前倾、弓背、突臀、无臀；⑤两臂夹紧；⑥屈膝不松胯骨；⑦膝过份弯曲；⑧脚尖成外八字或内八字。

第二式摇起摇势

[讲摇解]

摇摇两掌指尖虚松下垂，两腕向前引两臂徐徐向上举起，意念高度贯注上举的双腕，要以意举腕。举腕时应手指松垂，当两臂举至高与肩平时，先松肩，再松肘，自然带动两掌缓缓向下按，边按边收向胯前停止，掌心朝下，手指向前，虚掌，舒指，坐腕，好似掌心下面放了一盆水，要有既要接触水面，又不能碰着水面的感觉。意在两手掌心、双臂在下按过程中，不准屈膝下蹲，仅松膝而已，手指不应有上跷现象，双目向前平视。（图圆猿）



图圆



图猿

常见的错误现象：

①手腕上举高度超过肩；②肩部高耸；③手臂过屈、手臂过直；④下按时手指上跷；⑤下按的双掌位置在胯旁（没有坠肘）；⑥下按的手掌没有坐腕、或反跷；⑦双掌下按时，双膝过分弯曲；⑧两手上举时距离过宽。⑨两手上举时用力太大。