



太極拳

1. 太極拳簡介

太極拳乃是「化太極之理為拳理」的拳術，早期曾稱為「長拳」、「綿拳」、「十三勢」或「軟手」。太極拳的起源有各種說法，當中有一個觀點認為太極拳為明末清初河南溫縣陳家溝陳王廷所創。他吸取了戚繼光三十二勢長拳，結合古代導引、吐納之術以及中醫經絡學、陰陽五行學說等創編了陳式太極拳。又有後人楊露禪、楊澄甫、吳鑒泉、武禹襄、孫祿堂等人在陳式太極拳的基礎上創編了現代流行較廣的楊式、吳式、武式、孫式等不同風格的太極拳。

根據臺灣鄧時海教授的考證，卻認為太極拳實在不知始自何人，乾隆晚年王宗岳到陳家溝，將太極拳理法，改變了陳氏砲捶十三勢頭套為太極拳，開創了近代太極拳的時代。而王宗岳以前的太極拳已不見其貌，他所著的《太極拳論》，創立「太極拳」一名，為太極拳承先啟後的宗師。

新中國成立之後，為了推廣普及太極拳，從五十年代起，先後編寫了二十四式簡化太極拳、四十八式太極拳以及各式太極拳的競賽套路。太極拳的主要特點是：動作緩慢柔和，綿綿不斷，勢勢相連，上體中正安舒，兩臂為弧形，上步虛實分明，練習時呼吸意念相配合等。

2. 太極拳的運動特點

1) 體鬆心靜

「體鬆」是指練拳時，在維持動作姿勢基礎上，身體肌肉應處於放鬆狀態，盡量使身體自然舒展，不用僵力。腿部在運動時經常是半彎曲的，肌肉必須用力，但在左右交替支撐體重時，不支撐體重的腿，仍然要放鬆。「心靜」是指要排除一切雜念，注意力集中。

2) 緩慢柔和

一套太極拳一般要求在五至十分鐘內完成。「緩慢」還包含連貫，各拳式之間不得停頓，做到連綿不斷。「柔和」的前提是放鬆，在此基礎上使兩臂動作姿勢及運動路線都保持弧形。

3) 動作呼吸和意念相配合

練太極拳到一定程度，要把動作、呼吸和意念配合起來，才能表現出太極拳的特點，才能取得較好的鍛鍊效果。

- (1) 「動作」與「呼吸」的配合 - 太極拳的技術動作是由「上」、「落」、「開」、「合」動作組成的，一般是上（向上）的動作要吸氣、落的動作要呼氣；開（兩臂張開）時為吸，合時為呼。另一種呼吸方式為，凡是一個動作完成時為吸氣，過度動作為呼氣。無論哪一種呼吸方式都應求其自然。
- (2) 「動作」與「意念」的配合 - 在練拳時首先要排除雜念，把注意力集中到動作的運動過程中，以意識引導動作，做到「意領身隨」。

3. 太極拳的健身原理

1) 太極拳動作姿勢有利於氣血運行

太極拳動作姿勢要求身體各個部位須保持一定的弧或圓，使身體處於放鬆狀態。舒展圓活的放鬆姿勢使肌肉運動更富有節奏，可有效地幫助氣血運行，防止運動性局部擠壓所產生的組織器官缺氧，保證機體活力。

2) 太極拳技術特點有利於新陳代謝

太極拳技術特點是運動量適中，使機體新陳代謝處於適宜狀態，無論是能量物質供應，還是代謝產物排放都在一個比較有序狀態下進行。而隨着技術動作的熟練，能量消耗會有所降低。但由於太極拳運動中要求柔中帶剛，要運用「內氣」和「內力」，所以能量消耗在一般情況下保持恒定，技術水平達到一定層次後，能量消耗會略有增大。總體來說太極拳能增強心血管機能，是最為適宜的健身項目之一。

3) 太極拳意念配合有利於中樞神經保健

太極拳運動別強調意念與動作協調配合，配合水平反映着中樞神經系統的協調程度。太極拳「鬆」、「靜」、「自然」的運動狀態，有利於「陰陽」、「虛實」、「進退」的自如轉化，對神經系統有顯著的保健作用。長期進行太極拳練習可有效地促進中樞神經系統靈活、協調、有效地支配動作，使練習者心情舒暢、忘我怡神。

4. 太極拳功操（基本功）

舒節（揉膝、壓腿、擺尾、攀足、開閤、後瞧、搖頭、側舉、聳肩、涮腰）、套腿、轉腰、揉胯、踢腳、抖手、調息。

5. 太極拳動作規矩

- 1) 手臂（手）：包括手型和臂型，手部動作的表達形態。
- 2) 眼神（眼）：眼睛的注視方向及面容的精神表現。
- 3) 身腰（身）：身軀縱軸和橫軸的轉向。
- 4) 步樁（步）：包括步子（步眼、步長、步寬）和樁子（踝、膝、胯），構成腿部的動作和身位的高度。

6. 太極拳姿勢要求

- 1) 頭部：要求頭部自然上頂，下顎微內收，頸部肌肉應放鬆。運動中隨各種動作的要求，頭部沿着縱軸轉動，不能前傾後仰、左右歪斜。面部應自然，口輕閉，舌尖微抵上顎，用鼻呼吸。
- 2) 上肢：要求「沉肩垂肘」、「舒指塌腕」。「沉肩垂肘」是指練習時肩關節要放鬆、下沉，並有意識地使兩肩向外引伸，肘尖下垂，不可外翻。兩臂要保持弧形，不可過分彎曲與伸直。做推掌時，手掌自然伸展，手腕微下沉。
- 3) 軀幹：要求「上體正直」，以腰為軸來帶動兩臂運動。胸部應做到「含胸圓背」。所謂「含胸」，是指練太極拳時不能挺胸，也不可使兩肩前送而使胸部內陷，應求其自然正直。「圓背」是指要放鬆胸背肌肉，兩肩向外牽引，使背部略成弧形。對腰部應注意鬆沉，不能使上體前俯後仰、左歪右斜。運動中要以腰帶臂，使兩臂的運動要在腰的左右轉動下進行。

- 4) 下肢：要求虛實分明，進退輕靈。即提腳落步要輕，前進用足跟着地，後退用腳前掌着地。無論前進後退，腳着地後，身體重心再移過去，保持全身動作的穩定與靈活。

7. 二十四式簡化太極拳基本動作圖像



參考資料：

1. Hong, Y. (2008). *Tai chi chuan: state of the art in international research*. New York: Karger.
2. Kuo, S. (2009). *Tai-chi chuan in theory and practice*. California: North Atlantic.
3. Li Deyin (2018). *Taijiquan*. London: Singing Dragon.
4. Wu, D. (2009). *Taijiquan teaching and training English/Chinese*. Bei Jing: Bei Jing Ti Yu Da Xue Chu Ban She.
5. 中國國家體育總局(2000):《二十四式太極拳》，北京: 人民體育出版社。
6. 李亦畬 (2017):《王宗岳太極拳論》，台灣: 大展出版社。
7. 沈壽 (2006):《太極拳推手問答》，北京: 人民體育出版社。
8. 陳思坦、李暉編 (2002):《太極拳學堂：精煉24式太極拳》，北京: 北京體育大學出版社。
9. 曹裕安(2013):《二十四式簡化太極拳通俗講話》，北京: 中國中醫藥出版社。
10. 張薇薇 (2012):《簡化太極拳分解教學24式》，台北市: 大展出版社。

網頁：

1. 簡化太極拳的短片: <https://www.dropbox.com/s/36ysmzhrosuj0e/24TaiChi.mp4?dl=0> (2014)
2. 二十四式太極拳講解: <https://www.youtube.com/watch?v=-xrSyHDu3cM&t=453s> (2014)
3. 二十四式太極拳標準演示: <https://www.youtube.com/watch?v=LRgizMeK-2U> (2014)