

太極健身功

養生功效

1. 強身健體使身體生理機能回歸到自然調理狀態，通過養精化氣、暢通經絡和調節內分泌，完成五臟六腑的生理平衡，產生無病強身、有疾康復的功效。
2. 調節心思狀況、防治精神煩悶。
3. 防治中老年退行性疾病。如頸椎腰椎勞損，骨質增生惹起的肢痛，心理性能退步過快，內排泄平衡引起的焦急及膚癢，和失眠、忘記等症。
4. 使我們的身體變得柔軟，以到達祛病健身的目的。

太極健身功對身體各部位姿勢的要求：

1. 頭部：

練習時，對頭部姿勢的要求是自然上頂，避免頸部肌肉硬直，不要東偏西歪或自由搖晃。頭頸動作應隨着身體位置和方向的變換，與軀幹的旋轉上下連貫協調一致。面部要自然，下頰向裡收回，用鼻呼吸。口自然合閉。

眼神要隨着身體的轉動，注視前手（個別時候看後手）或平視前方，神態力求自然，注意力一定要集中，否則會影響鍛鍊效果。

2. 軀幹部：

2.1 胸背：太極拳要領中指出要“含胸拔背”，或者“含蓄在胸，運動在兩肩”，意思是說在鍛鍊過程要避免胸部外挺，但也不要過分內縮，應順其自然。“含胸拔背”是互相聯繫的，背部肌肉隨着兩臂伸展動作，儘量地舒展開，同時注意胸部肌肉要自然放鬆，不可使其緊張，這樣胸就有了“含”的意思，背也有“拔”的形式，從而也可免除胸肋間的緊張，呼吸調節也自然了。

2.2 腰脊：

練習太極拳，要求身體端正安舒。要做到這點，腰部起着重要的作用。在流傳的說法中有“腰脊為第一主宰”、“刻刻留心在腰間”、“腰為車軸”等等，都說明腰是身體轉動的關鍵，對全身動作的變化，調整和穩定重心，起着非常重要的作用。練習時，無論進退或旋轉，凡是由虛而逐漸落實的動作，腰部都要有意識地向下松垂，以助氣下沉。腰部下垂時，注意要端正安舒，腰腹部不可前挺或後屈，以免影響轉換時的靈活性。腰部向下松垂，還可以增加兩腿力量，穩固底盤，使得動作圓活、完整。

2.3 臀部：

練習太極拳時要求“斂臀”，保持自然狀態，避免臀凸出或左右扭動。要鬆腰、正脊以維持軀幹的正直。

3. 腿部

在練習的過程中，對於步法的進退變換和周身的穩定程度，兩腿起着決定性作用。因此要求腿部動作要正確、靈活、穩當。在練習時，要特別注意重心移動、腳放的位置、腿彎曲的程度、重心的移動和兩腿的虛實變化以及整個套路動作的前後銜接。

腿部活動時，總的要求是松胯、屈膝、兩腳輕起輕落，使下肢動作輕、穩、進退靈便。邁步時，一腿支撐體重，穩定重心；然後另一腿緩緩邁出。腳的起落，要輕巧靈活。前進時，腳跟先着地；後退時，腳掌先着地，然後慢慢踏實。橫步時，側出腿先落腳尖，然後腳掌、腳跟隨依次落地。跟步、墊步都是先落腳尖或腳掌。

步型和步法都要求腿部動作虛實分明，除“起勢”“收勢”外，避免體重同時落在兩腳上（雙重）。右腿支撐大部體重時，則右腿為實，左腿為虛；左腿支撐大部體重時，則左腿為實，右腿為虛。為了維持身體平衡，虛腳起着一個支點作用（如虛步的前腳和弓步的後腳）。蹬腳、分腳的動作，宜慢不宜快（個別動作除外），應保持身體平衡穩定。

4. 臂部：

其總的要求是沉肩垂肘，使肩、肘兩個相關聯的關節放鬆。運動時，注意肩關節松沉，並有意識地向外引伸，使手臂有迴旋的餘地。

太極拳的手臂一伸一屈都不可平出平入，直來直往，應把腕部和前臂的旋轉動作確切地表現出來。對手的動作要求是：凡是收掌動作，手掌應微微含蓄，但不可軟化、飄浮。出掌要自然，手指要舒展。拳要松握，不要太用力。

手和肩的動作是完整一致的。如果手過度向前引伸，就容易把臂伸直，達不到“沉肩垂肘”的要求；而過分地沉肩垂肘，忽略了手的向前引伸，又容易使臂部過於彎屈。

總之，動作時，臂部始終要保持一定的弧度，推掌、收掌動作都不要突然斷勁，這樣才能做到既有節分又能連綿不斷，輕而不浮，沉而不僵，靈活自然。

1. 鬆身八法：

1. 頸椎
2. 鬆肩(前後、左右、前後輪轉)
3. 鬆肘拍風門
4. 轉腕
5. 鬆腰(金龍盆柱)
6. 鬆胯(左右轉圈)
7. 鬆膝
8. 鬆踝

2. 太極拳五功八法

基本桩功——五功

一、無極樁 二、太極樁 三、升降樁 四、開合樁 五、虛步樁

基本拳勢——八法

1. 左右卷肱
2. 左右云手
3. 左右分鬚
4. 左右獨立

5. 左右擻膝拗步
6. 左右捋擠勢
7. 左右蹬脚
8. 左右攬雀尾

3. 基本纏絲功

本纏絲功是指太極拳的單式練習，是太極拳的基本功之一。太極拳的基本功包括：采氣、站樁、基本纏絲功法。太極拳的傳統練法是一個單式、一個單式地練，這個單式練不好、吃不透就不能練下一個單式，最後才練套路。

采氣：自然站立

站樁：太極樁

基本單操：

1. 單手順纏絲(左右)
2. 單手逆纏絲(左右)
3. 雙手順纏絲(同時)
4. 雙手順纏絲(交互)
5. 雙手逆纏絲(同時)
6. 雙手逆纏絲(交互)
7. 雙手順逆纏絲(同時)
8. 雙手順逆纏絲(交互)

4. 太極行功：

1. 弓步(進退步)
2. 虛步
3. 側移步
4. 貓步
5. 五行步

太極健身功練習要領：

1. 靜心用意，呼吸自然，即練拳都要求思想安靜集中，專心引導動作，呼吸平穩，深勻自然，不可勉強憋氣；
2. 中正安舒，柔和緩慢，即身體保持舒松自然，不偏不倚，動作如行雲流水，輕柔勻緩；
3. 動作弧形，圓活完整，即動作要呈弧形式螺旋形，轉換圓活不滯，同時以腰作軸，上下相隨，周身組成一個整體；
4. 連貫協調，虛實分明，即動作要連綿不斷，銜接和順，處處分清虛實，重心保持穩定；
5. 輕靈沉着，剛柔相濟，即每一動作都要輕靈沉着，不浮不僵，外柔內剛，發勁要完整，富有彈性，不可使用拙力。

太極健身功學員須知：

1. 長期患有某些慢性疾病的人不宜進行健身功練習，如：重性心臟病患者、不受控糖尿病患者、癲癲病患者、末期腎臟疾病患者、嚴重的肝臟疾病患者、不受控高或低血壓病患者和一些急性病患者都不適合練習本功。患有感冒或發燒之學員亦不適宜做健身功練習，學員應自行評估身體狀況是否適合做健身功練習。如學員因以上疾病以致有任何意外，本中心及導師恕不負上任何責任。
2. 懷孕婦女在懷孕初期及之後的懷孕期，均不適宜參加健身功練習
3. 如學員有任何身體不適、舊傷或舊患，都必須於上課前通知導師，以便多加留意學員之身體狀況。
4. 學員上課前 1 至 2 小時不適宜進食太飽。
5. 建議學員請於準時課堂；好讓上課前心情得以放鬆。
6. 課室內請關上手機，以免造成滋擾。
7. 課堂練習進行中，學員請保持安靜。

導師：許偉智先生

電郵：huipt2@gmail.com