

## 八式太极拳教学资料

预备式，

两脚自然站立，两臂自然垂于体侧，头正立直，眼视前方。

起势，

左脚向左开步，两臂前平举，于肩同高同宽，屈膝下蹲落掌，按到腹前。

### 1. 卷肱势

向右后转体，同时撤臂，右手撤向斜后方45度角，眼睛看右手，两手心翻转向上，屈臂卷肱，右手收到耳侧，向前推，左手



回收至腰侧，接着左手向左后方撤掌翻手，两手同时外旋翻为手心向上，眼睛跟随左手收掌卷肱，收到耳侧，平推回收，左掌前推右掌回收，回收的掌收至腰间，掌心向上。

注意事项：卷的时候，手臂自然放松，沉肩垂肘。那么前推的手，为主动手，要沿着我们另一个手臂的内侧向前推，另一只手相对的向回抽拉，这样去粘连黏劲表现出来，然后转体，随着我们腰要垂直拧转，注意不要左右摇摆，垂直拧转，旋臂，手臂有一个轻微的外旋翻掌，手心翻转向上，再曲收，收到耳侧，然后再向前推出去，

### 2. 接膝拗步

重心右移，收点左脚，左手回收，右手前出，前伸到右斜前方，出

步收掌弓膝搂推，。注意看，左手是从左膝盖前划弧搂掌，右手是从耳侧向前一个推按，

配合步法再看一次，移重心，收脚点地，身体转向正东方向，向正东开脚

出步，移重心，后脚拧转，蹬拧成弓步，这是第一个，那么接下来做下面的重心后移，左脚尖内扣，同时收脚托掌，左脚向左斜前方托，也就是东南角的方向，右掌呢收到左肩前，出步收手弓步搂膝推按。再看一次，注意重心转换的时候，从左搂膝拗步换到右搂膝拗步，先重心后移扣脚转身向左，转体收脚托掌，二手一上一下，接着向正西方向，转体打掌搂膝和前面动作是一样的，只是方向相反。最后形成是右弓步。

注意，刚才卷肱式时基本上下肢，下肢是一个定式的动作，定步，那么这里步法出现了变化，这里出现了弓步，弓步时两脚的落点不能在一条直线上，也就是说开步的时候要稍宽一步，最后形成弓步，两脚尖的距离要有20-30公分左右。否则，站立不稳固。

上下肢的配合协调要注意，收手收脚，收脚和这个托右掌收左掌是同时的。那么出步的时候，是左臂向前落，右臂收掌收到耳侧，边弓腿边搂膝。

下面配合呼吸来动作，

从预备式开始，自然呼吸，平静缓慢，

起势，提起脚跟是是吸气，开步呼落稳，



那么双臂前平举，吸 屈蹲落臂，呼，向右后转体，吸，卷肱推掌，呼，伴随着呼气把掌推出去，侧身转体，吸，吸足吸满推掌，呼。接第二式，移重心，收脚抱球吸气，开步推掌 呼，重心后移的时候，吸 扣转脚尖的时候，呼，在收脚托掌时，吸，弓步推掌，呼。

未完待续