

太极拳运动概述

主讲教师：周天慧



第一节 太极拳概述

一. 太极拳起源与演进

太极拳是一种用中国古代的“阴阳”、“太极”理论来解释拳理并命名的传统拳术。太极拳动作柔和缓慢，势势相连，绵绵不断。关于太极拳的起源有各种各样的附会和传说。据中国武术史学家唐豪考证，最早习练太极拳的是明末清初时期，河南温县陈家沟的陈王廷。



创编太极拳的来源主要有三个方面：

1. 综合吸收戚继光的长拳三十二势和当时著名的各种拳法；
2. 结合了古代导引、吐纳之术；
3. 运用了中国古代的中医经络学说和阴阳学说。

通过近400年的发展演变，后人又将陈氏太极拳发展成杨、武、吴、孙等式。各式太极拳虽然各有其具体特征，但拳理相同。



二. 太极拳的分类与内容

1. 太极拳在长期演变中形成众多流派，流传较广的主要有五大流派：陈氏太极拳，杨氏太极拳，吴氏太极拳，武氏太极拳，孙氏太极拳。

2. 太极拳的主要技术方法为太极十三式：
（手法）棚、捋、挤、按、採、捌、肘、靠；
（身法步法）进、退、顾、盼、定



第二节 太极拳的基本技法

- 一、虚灵顶劲
- 二、气沉丹田
- 三、含胸拔背
- 四、松腰敛臀
- 五、圆裆松胯
- 六、沉肩坠肘
- 七、舒指坐腕
- 八、尾闾中正
- 九、内宜鼓荡，外示安逸
- 十、运劲如抽丝，迈步如猫行



一、虚灵顶劲：

虚灵顶劲即“顶头悬”。要求头顶的百会穴处向上轻轻顶起，顶劲不可过分用力，要有必然虚灵之意，精神才提得起来，动作才能沉稳扎实。

二、气沉丹田：

气沉丹田是身法端正，宽胸实腹，同时要“意注丹田”，这样才能达到太极拳身动、心静、气敛、神舒的境地。



三、含胸拔背：

含胸是胸廓略向内涵虚，使胸部有舒宽的感觉。拔背与含胸是相互联系的，含胸拔背时胸背肌肉需松沉，不能故意做作。

四、松腰敛臀

太极拳要求含胸、沉气，因此在含胸时就必须松腰。敛臀则是在含胸拔背的基础上使臀部稍作内收。



五、圆裆松胯：

圆裆松胯是保持身法端正、气贯上下的锻炼方法。圆裆和松胯相配合能使腰部灵活和起到臀部内敛的作用。

六、沉肩坠肘：

太极拳在松肩的前提下要求沉肩坠肘，同时还要有些微向里合抱的裹劲，这样才能使劲贯穿到上肢手臂。



七、舒指坐腕：

舒指是掌指自然伸展，坐腕是腕关节向手背一侧自然曲起，对各类手法的劲力都有积极作用。

八、尾闾中正：

尾闾中正是关系身躯、动作姿势、“中正安舒”、“支撑八面”的准星，更重要的是尾闾中还影响着下盘的稳固。



九、内宜鼓荡，外示安逸

鼓荡是对内在精神所提的要求，鼓荡是精神振奋的意思。内宜鼓荡是要求练习时内在的精神要振奋，然而这种振奋是沉着的，要“神宜内敛”的，并不流于形色，表现是安逸的。



十、运劲如抽丝，迈步如猫行

练太极拳首先要做到的就是要心理安静，排除杂念，是精神完全集中到运动上来。运动中还要讲究速度均匀，要求保持适当的等速运动，就需要像抽丝那样均匀地抽拉，其步法则必须相应地像猫迈步那样轻灵。



第三节太极拳的运动特点

1. 心静体松
2. 呼吸自然
3. 轻灵沉着
4. 圆活连贯
5. 上下相随
6. 虚实分明
7. 柔中寓刚
8. 以意导动



第四节 太极拳套路的教学要点

- ❖ 一、先求心静体松
- ❖ 二、从单个动作教学和基本步法练习开始
- ❖ 三、静止架势与慢速连贯的教学相结合



一、先求心静体松

心静容易使动作达到匀速和缓慢，避免忽快忽慢等急躁现象；体松，可以使身体姿势达到沉肩坠肘、自然舒胸和松腰敛臀等基本要求。



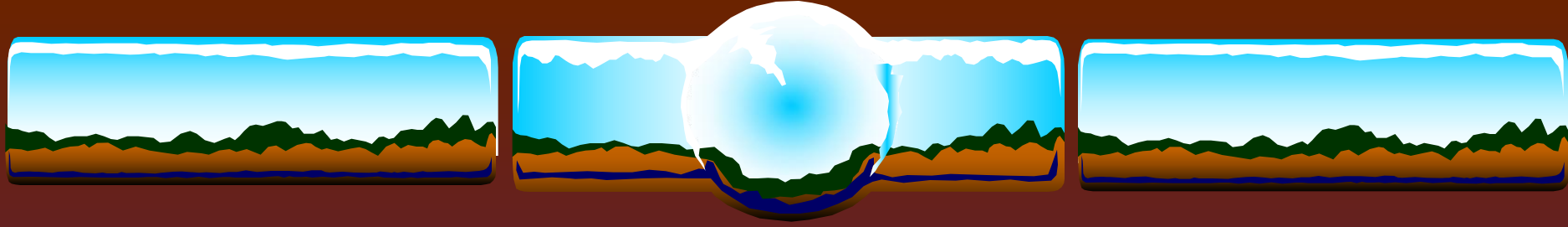
二、从单个动作教学和基本步法练习开始

单个动作教学时，选择典型动作进行分解教学，这样有利于加深对动作内涵、方法、要求的认识。



三、静止架势与慢速连贯的教学相结合

按照太极拳套路动作的先后顺序，先教会每一个动作的静止正确架势，然后教每一动作的路线，最后再将这些动作贯串起来。这种先势后招的教法，优点是能较规范地掌握静止动作架势。但在教学中不可忽视动作的过程和动作间的连贯性，以及完整的讲解和示范教学。



第五节 简化太极拳

简化太极拳是在杨氏太极拳的基础上，通过删繁就简，加以简化、改编而成的太极拳普及套路。此拳分为8组，共24个动作，故又称为“二十四式太极拳”。全套动作结构安排合理，体现了先易后难，由简至繁的原则。对于初学者来说，易学、易懂，套路既不复杂又能体现出太极拳动作柔和、缓慢、圆活、连贯的特点。