

## 太极拳功及推手课堂



【太极拳功及推手课堂】是合一会馆在「内外合一、知行合一」之理念下推出的太极推手短期集训课程，该课程结合现代化的教学方法，遵循太极拳最根本之原理，科学解读拳论俚语，集中训练，旨在帮助学员构筑对太极拳的正确认知，并在最短时间形成符合太极拳原理的运动和用力习惯，以达太极拳「体用」与「养生」之目的。

### 课程内容 太极拳功

#### 一、静功-浑元桩（构筑静态结构力）



于立定的状态中，练习用意念放松全身，用意念贯满全身的基础功。

## 二、动功-开合脚（静极生动）



通过练习分脚的动作，练习胯，膝，踝关节的放松，练习身体的中心与重心的细密转移，以达分清虚实的基础功。

## 三、动功-松身法（构筑动态结构力）



于定势中，以意念导动或开展、或旋转、或上下、或俯仰的练习，达成全身肌腱、筋络、关节如头颈、肩背、胸肋、肘、腕、手、指、身、腰、胯、膝、踝、足、趾大幅度放松的基础功。

第一式-转腰松胯 | 第二式-合气松身 | 第三式-摆臂松肩 | 第四式-弯腰松筋 | 第五式-坐腿松膝

## 太极推手



在太极拳之「体（拳架）」上有了一定基础后，强化对「棚」、「捋」、「挤」、「按」、「采」、「捌」、「肘」、「靠」与「进」、「退」、「顾」、「盼」、「定」的运用，以达成「粘连贴随不丢顶」太极「听劲」之「用」的基础功。

### 一、单搭手推手

01 按手|02 粘手|03 削手|04 里粘肘|05 外粘肘

### 二、双搭手推手

01 缠头式|02 裹头式|03 中平肘|04 立肘|05 十字手|06 搂膝式|07 里粘肘|08 外粘肘|09 倒提壶|10 小缠腕|11 大缠腕|12 穿手靠|13 通天手

## 课程特点

### 特点1 「不拘流派，践知践行」

本课程无门户之别，参加本课程的学员不限于陈、杨、吴、武、孙任何流派。

### 特点2 「拳理拳架，科学解读」

通过生物学、物理学等，科学解读太极拳，符合现代人的认知，更加容易理解和接受。

### 特点3 「法理明晰，体系完备」

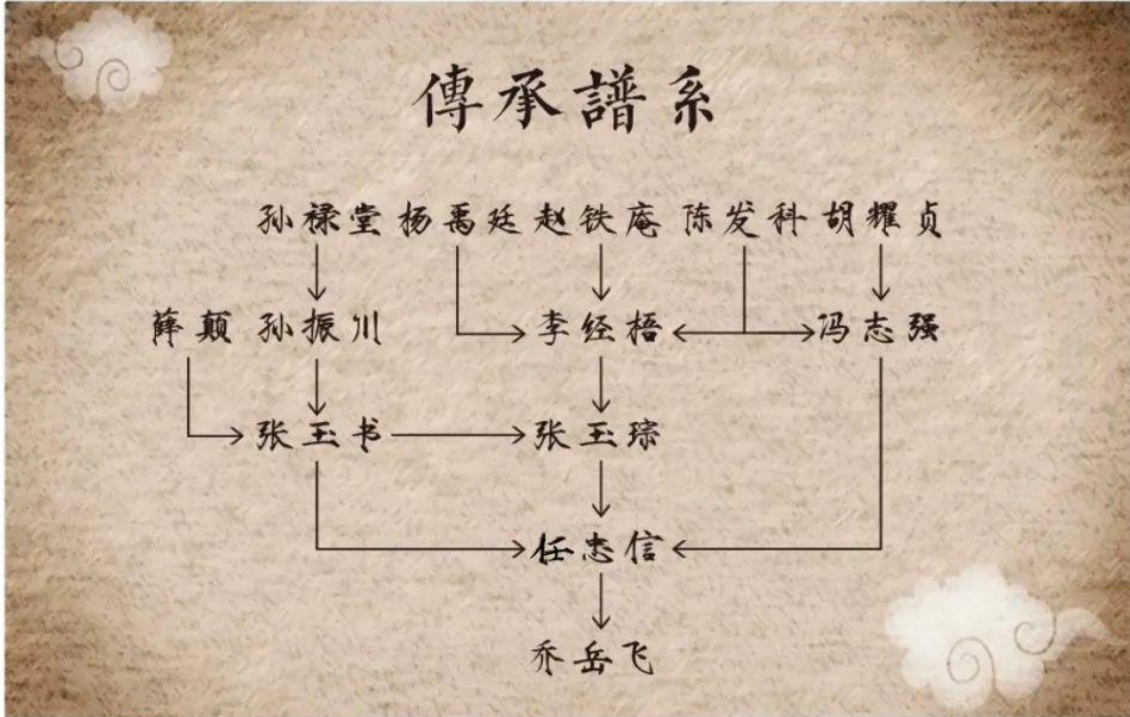
本课程基于太极拳的原理设定，讲究快慢相宜，刚柔并济，能够让学员快速地太极运动的基础特点，并帮助学员在强身健体的同时体悟身心平衡，追求健康快乐的生活状态。

课程导师



乔岳飞

陈发科传陈式太极拳第三代传人  
王茂斋传吴式太极拳第五代传人  
孙禄堂传形意拳第四代传人  
合一武学体系主讲  
形意拳并太极拳教练  
合一武学体系创编人  
正己疗愈体系创始人



不拘流派 踐知踐行

#### 关于我们

合一会馆以合一拳社私人俱乐部为主体运营。会员资格需要申请批准。会馆秉持「内外合一、知行合一」之理念，中外学员同师、同时、同修，不拘流派，践知践行。尊奉参与，性命兼修。











