

# 感悟文化底蕴 享受健康人生

——太极拳习练者心得体会展示



## 虚领顶劲的动作要领

□徐文军

虚领顶劲,是太极拳习练者必须做好的一门功课。对于初学者来说,怎样从一开始就能够准确的掌握要领,把路子走对,至关重要。

首先,要把握一个“虚”字。虚,当然是与实相对的东西,实际上就是练好一口气,琢磨怎样把一口气提起来。这口气,看似虚无,实则无处不在。一口气提起来,人马上就变成立体的,就能把全身的活力充分调动起来。具体把握三个点:上节领,中节松,下节沉。这样,人体作为一个整体,系统就会顺畅起来,打起拳来,就会有虎虎生风的感觉。或者进入一种状态,整体感觉会舒服自然。反之,会觉得头上总是顶个东西,脖子上打个石膏,头上顶的东西总是担心会掉下来,脖子老是处在一个僵硬

的状态,不能灵活转动。这种患得患失的心态,就会打出一个呆若木鸡的状态,那就大错特错,得不偿失。

其次,要把握一个“领”字。领,有引领之意。顶劲顺不顺,全看引领得合理不合理。所谓纲举目张,就是要抓关键,善于抓住牛鼻子。怎样把这个动作做对呢?根据我的经验体会和切身感悟,建议大家可以体会一下衣服领的作用。脖子,总会自觉不自觉地往衣服上靠。怎样靠呢?头向上领,领到下巴微收,同时,眼睛平视,耳听后方。这里,也要把握好一个度。下巴微收,脖子就刚好挨着衣服。如果过度,领过了,脖子就会过于僵硬,头部就会过于机械,整个人像机器人一样。

第三,要把握一个“直”字。在整

个练拳过程中,头是直的,脖子是直的,脊柱肯定是要放直的,身体的整体也必然是放松的。上节领得好很重要,下节沉得好也很重要,中节松得好则是起到承上启下的作用,通过对人体脊柱的合理拉开,实现上下贯通、一气贯通,就会收到周身无处不是拳的效果。身体千万不能勾着,但也不能硬硬挺着。所谓上节不明、无依无宗,犹如一个小孩病恹恹的,总是抬不起头来。不仅一事无成,还会误入歧途。

当然,太极拳习练讲究走正道、悟心得、下苦功,正所谓绝知此事要躬行。这里没有捷径可走,没有一飞冲天的灵丹妙药,更没有毕其功于一役的独门绝技,唯有老老实实、本本分分把一人招一式练到位、练成熟,直到参透它的妙处,才能尝到它的甜头。

## 为什么高手都在“慢练”太极拳

□任冬生

练习太极拳一段时间,你会疑惑,为啥高手都在“慢练”太极拳?因为“慢练”,既能深入体会到太极拳刚柔相济的特点,又能帮助掌握动作细节和内在劲力,也是太极拳的修炼密码。今天我们就来解密“慢练”的好处、方法及技巧。

慢练太极拳的好处。一是强化基本功。慢练能细致打磨动作的准确性,尤其是陈式太极拳特有的缠丝劲(螺旋劲)、松活弹抖等,通过慢速习练可体会肌肉、关节的协调发力,同时,慢练有助于增强下肢力量与稳定性,培养“落地生根”的下盘功夫。二是提升身体感知。通过缓慢的动作,更容易觉察身体的虚实转换、重心变化,纠正姿势错误,还可

例如膝盖过脚尖、塌腰等,还能帮助协调呼吸与动作,形成“以意导气,以气运身”的内外结合。三是深化内劲训练。陈式太极拳强调“柔中寓刚”,慢练时能更清晰地感受“蓄劲如张弓,发劲如放箭”的劲力传递过程,随着习练时间延长,采用“逆腹式呼吸”,吸气时收腹,呼气时鼓腹,与动作开合同步。三是站桩筑基。每日习练“浑元桩”或“无极桩”15分钟,强化下肢力量与身体中正,打好身体框架,为慢练套路提供稳定基础。

慢练陈式太极拳的方法。一是分解动作习练。通过套路分解,将整套动作拆分为单式,例如太极拳的母式懒扎衣、单鞭、云手,逐一慢练,注重每个定式的结构,如手、眼、身、法、步的配合。还可通过单式重复,例如针对难点动作,如金刚倒碓、掩手肱捶、倒卷肱等,反复慢练,体会腰胯带动手臂的螺旋发力。二是呼吸配合。初期可自然呼吸,避免憋气,套路熟练后呼吸逐步与动作节奏匹配,随着习练时间延长,采用“逆腹式呼吸”,吸气时收腹,呼气时鼓腹,与动作开合同步。三是站桩筑基。每日习练“浑元桩”或“无极桩”15分钟,强化下肢力量与身体中正,打好身体框架,为慢练套路提供稳定基础。四是缠丝劲专项训练。单独习练正、反缠丝手(如云手慢练),关注手腕、肘、肩、脊柱、腰胯的螺旋联动,体会“节节贯穿”的劲路。

## 太极拳的攻防逻辑与哲学内涵

□陈会武

陈鑫《陈氏太极拳图说》:“太极拳,缠法也,棚、捋、挤、按皆缠丝。”“棚、捋、挤、按”四正手是太极拳中的基本技法,既体现太极拳攻防核心技术,也反映太极拳阴阳辩证、刚柔相济、圆转自然的宇宙观和处世智慧。

棚劲是太极拳八劲之首,始终贯穿于太极拳套路各个招式。棚劲是一种向外、向上的弧形支撑力,就像充气气球一样,具备弹性和张力,与内气配合,形成一种“不丢不顶”的动态平衡。太极拳强调相对力,在相对力中寻求平衡,棚劲是在松沉之下,外撑和内裹的一种相对平衡,既非僵硬顶抗,也非软弱松塌,正如陈鑫所言:“柔中寓刚,如棉裹铁。”因此,棚劲是松出来的,

要在松之后找对撑,在对撑中练棚劲。陈式太极拳的棚劲,具有螺旋缠丝与弧形外撑相结合的独特性,外显为弧形柔化(阴),内含螺旋缠丝劲(阳)。比如,在招式“金刚捣碓”接“懒扎衣”中得到体现。

“棚、捋、挤、按”四正手覆盖了“化、引、发、控”全链条攻防技术,让人以身体实践悟“刚柔、虚实、开合”的太极思维。棚劲的实践要点,以小臂尺骨侧为触点,肩膀同步旋转;棚化直力时“三分化力,七分蓄势”,为捋、挤埋伏笔。

在化解与控势的防守方面,棚劲可以起到缓冲和卸力的作用,例如,通过弧形轨迹(如手臂的棚圆)将外力引向自身结构的中轴线,配合腰胯圆转和步法转换、手臂下捋,将对手劲力引偏、

分散。棚劲不脱离对手接触点(不丢),通过微小的劲力调整,感知对手的动向(听力)为后续反击创造机会,达到粘黏控制的作用。

在进攻方面,可以蓄力待发与借力打力。棚劲通过压缩自身结构储存弹性势能,在对手劲力回撤或失衡时突然释放,将其弹出。棚劲与对手劲力形成“合力”,通过引导对手劲力方向,叠加自身劲力,放大攻击效果,实现借力打力的效果。

太极拳的修炼,本质是一场从“术”到“道”的升华之旅。作为陈式太极拳传人,20多年教学实践中,我见证无数学员通过“棚、捋、挤、按”四正手的锤炼,不仅精进了拳技,更在生活、职场、人际交往中实现蜕变,在纷繁世界中找到从容与平衡。

## 太极理气功引托太极势

□王丽娟

自然站立,目视前方,向左开步与肩同宽,保持头领劲状态,吸气,吸气的同时,腰胯先动,向上领起,带动两手臂、两手掌向上托,上托时,开虎口双手呈“心形”,双手快托平时,拇指逆缠向内转掌,关闭虎口,转掌后掌心朝下,两臂在胸前相平;然后,呼气,呼气的同时,松腰、松胯、松膝、松肩、松肘,松手下按,落下。重复吸气时,身体带动向上托掌,托掌时开虎口,手掌托平至胸前,拇指带动逆缠向内转掌,关闭虎口;呼气时,腰胯先动向下落,手掌按下。动作要求相同,可重复多次习练。

功理作用,一是太极式而立,两手托,四指并拢,拇指分开,意守

劳宫穴和合谷;吸天地之清气,两手内合,将托起之气灌入到膻中穴,气在膻中穴;两手下按,将膻中穴之气运行入下丹田,意在下丹田;吸人清气吗,两掌下按,呼出浊气,一升一降,疏通三焦气机,调理三焦功能。二是通过两掌托、按及下肢节律性屈伸,同时配合呼吸,外导内行,可以协调人体“内气”的升、降、开、合,并且有促进全身气血畅旺的作用。三是膝关节柔和的节律运动,有利于改善和增强中老年人的腰膝关节功能。

注释:两手缓缓托起时,意念集中在劳宫穴和虎口,如托重物,如揽日月,天地清气,系于双掌,形成一个硕大的气团,随着两手的上托合

拢,气团逐步变小浓缩,最后合于两掌之间,随着两手下按,气团经百会,流经上丹田、中丹田,直至下丹田,这时候的意念要跟着气团,运转于全身。

此式体现了中医理论和现代运动生理学双重原理的整体观,三焦包含上焦胸腔主纳,即呼吸;中焦腹腔主化,即消化;下焦盆腔主泄,即排泄。元气通过三焦运行于脏腑,通达全身,故三焦顺,正气升。

做动作时要注意始终保持身体的正直,不要因为手臂的变化而产生身形上的改变,如后仰、挺腹等,也不要抬头或低头,只有身体正直,才能气息通畅、气流全身,达到良好的收功效果。

## 太极拳,从家族使命到文化传播

□陈国太

我是陈式太极拳第十二代嫡系传人,生于太极拳发源地陈家沟的武术世家。家族中代代相传的不仅是拳术技艺,更是深植血脉的文化传承。父亲陈立法承袭家学精髓,自上世纪70年代起传艺授徒,从乡里走向全国,最终将太极拳传播至海外,用毕生践行着文化传承的使命。

青年时,为减轻家庭负担,我开始学做生意,虽小有所成,却始终难得父亲认可。一次,父亲深夜叩开我房门,拿着太公手抄拳谱道:“金银如山终是流水,若断送百年传承,便是家族罪人。”警示教育如暮鼓晨钟,令我幡然醒悟,毅然放弃经商,重修太极。

在练拳中,我逐渐领悟到太极拳理。太极拳绝非健身操,实为生命哲

学。其阴阳辩证思维渗透于呼吸吐纳(开合)、攻防转换(进退)、劲力运用(刚柔),乃至昼夜作息的自然节律。当学员通过站桩找回情绪锚点,以云手化解工作压力时,我深知这既是武术传承,更是少年迷失电子丛林,本质是背离“日出而作,日落而息”的天地之道。

先祖在战乱饥馑中坚守传承,因其深谙太极乃性命双修之法:外塑形神兼备之体(身法步法协调),内养浩然中正之气(心理调控)。真正的太极拳修炼雷达“毫毛之功”的觉知境界,在快节奏时代,这种将武术、医学、哲学熔铸一炉的东方智慧,恰是重建身心健康的文化良方。

我自2000年创立拳馆至今,始终秉持“拳馆即道场”的理念。在教学中

融入家传心法:将棚、捋、挤、按的招式拆解为职场进退之道,把缠丝劲的螺旋上升转化为人生突破智慧。当学员通过站桩找回情绪锚点,以云手化解工作压力时,我深知这既是武术传承,更是文明火种的延续。

从商业弄潮到文化摆渡,从招式传承到哲学阐释,这条路走了半甲子光阴。每当看到外国学员用“阴阳”解读跨国并购,目睹都市白领以缠丝劲疏导焦虑,便更确信:这源自黄河农耕文明的古老智慧,恰是现代文明病的解药。传承不是复制祖辈动作,而是让太极哲学在新时代焕发生机——这或许就是先祖给予我们的终极启示。

## 太极拳的人生感悟

□陈国杰

我出生于太极拳发源地温县陈家沟一个普通的太极世家,家族世代习武。父亲陈立法为教授太极拳足迹遍布大江南北,教授了众多太极拳爱好者,如今虽已年近八旬仍为太极拳的发扬光大不懈努力。我从小在这样的家庭氛围中长大,耳濡目染,对家传武术充满敬畏与热爱。

初学太极拳,我遇到了许多困难。太极拳看似缓慢柔和,实则内含乾坤。每一个动作都要求精准到位,稍有偏差就会失去韵味。记得刚开始习练“金刚捣碓”时,总是无法掌握其中的节奏和力度,父亲耐心地指导我:“太极拳讲究的是以柔克刚、刚柔相济,你要学会精神放松,练拳时该用力时用力、该放松时放松,用心去

感受每一个动作细节。”在他的指导下,我逐渐领悟太极拳的精髓。

随着年龄的增长,我对太极拳的理解也越来越深。太极拳不仅仅是一种武术,更是一种哲学,一种生活方式。它教会我如何面对生活中的挑战,如何在纷繁复杂的世界上保持内心的平静。每当感到困惑或迷茫时,我就会打一套太极拳,让身心沉浸在宁静和谐的状态中。渐渐地,我发现自己的变化更加从容淡定,面对困难时也能泰然处之。

太极拳让我明白“阴阳相济”的道理。生活中,有起有落,有得有失,就像太极图中的阴阳鱼,相互依存,相互转化。没有永远的顺境,也没有永远的逆境,重要的是保持平

衡,顺应自然。这种智慧让我在人生的道路上走得更加稳健。

多年的坚持,让我在太极的道路上越走越远。如今,我也像父亲一样,开始教授太极拳。每当看到学员们认真习练的样子,我就会想起自己当年的情景,我希望通过努力,将太极拳传承下去,让更多人受益于这门古老的智慧。

太极人生,是一种修行,一种境界。它教会我如何与自然和谐相处,如何与他人和睦共处,如何与自己内心对话。在这条道路上,我将继续前行,不断探索,不断超越,因为我知道,太极拳不仅是一种武术,更是一种生活的艺术,一种生命的哲学。

## 习练太极拳如何做到“立身中正”

□周玉欣

习练太极拳要做到“立身中正”是其最基本的要求之一。“立身中正”指的是在习练太极拳的过程中要保持身体的挺拔和平衡,既不前倾也不后仰,更不能左歪右斜。在习练太极拳时要做到“立身中正”,只要做到以下几点就能起到事半功倍的效果。

一是做到头正颈直。头颈要保持自然向前正直,眼睛平视前方,下巴稍微内收,切忌仰头或低头,保持颈椎自然曲线。

二是做到肩松臂沉。两肩自然放松下沉,不可耸肩夹臂,让上半身保持松弛状态,令气息和血脉可以顺畅运行。

三是做到含胸拔背。前胸要做到自然放松内敛,胸骨往里面含,而不

是把胸挺出来;拔背就是把利用背肌把后背的劲往上拔。含胸与拔背这两个动作是同时做的,才能够使上半身的气与劲上下贯通,运行自如。如果只做到含胸,而没有拔背,那就会出现驼背,可能会导致气、血、劲运行不畅,从而导致拳形错乱。

四是做到松腰落胯。含胸拔背的结果就是要让腰部直松,腰部的直立有助于整个身体的稳定和力量的传导。腰部的松弛,有助于胯往下落。含胸拔背是向上拉脊柱,松腰落胯目的是向下拉脊柱。这样形成了一个上下的拉力,保持身体的中正。

五是做到收腹裹臀。腹部要微微收紧,臀部要内裹,同时肛门上提。但不要过度用力,这样可以帮助稳定重心,也是非常重要的。

## 练好太极拳内劲记住这五句话

□吴东霞

太极拳作为中国传统武术的瑰宝,不仅是一种强身健体的运动方式,更是一种内外兼修的哲学体系,其中,最核心、最有特色的是太极拳内劲。顾名思义,内劲,是身体内的劲道,是经过长期习练,周身具备弹性,达到以柔克刚、以静制动的效果。深刻理解并实践以下五句话,有助于练好太极拳内劲。

一是发于根,顺于中,达于梢。发于根,指的是内劲的起点在于身体的根基,即脚底,只有脚底与地面充分接触,才能将地面的反作用力传递到全身;顺于中,指的是内劲的传递需要通过腰胯的协调运动,腰胯的灵活转动能够将脚底的力量顺畅地传递到上半身;达于梢,指的是内劲最终要体现在身体的末端,即手指、脚趾等部位,只有内劲

能够顺畅地传递到身体的每一个部位,才能实现“周身一家”。

二是势断劲不断,劲断意不断,形断意连,势断气连。势断劲不断,指的是动作与内劲的连续性,在太极拳的动作转换过程中,虽然外在的动作可能有所停顿,但内劲的流动不能中断;劲断意不断,指的是意念的引导作用,即使内劲暂时中断,意念也不能中断。意念是内劲的引导者,只有意念不断,内劲才能重新连接;形断意连,势断气连,指的是形、意、气三者的统一。即使外在的动作或气势有所中断,内在的意念与气息也要保持连贯,也就是要守神聚气。

三是蓄劲如张弓,发劲似放箭。蓄劲如张弓,指的是内劲的蓄积过程要像拉弓一样,充满弹性与张力。蓄劲的灵活转换,通过内在调整实现。只有内劲灵活,才能实现“圆活”。

四是圈由心生,劲由内换。圈由心生,指的是意念的主导作用,太极拳的圆形运动是由意念主导的,只有意念清晰,动作才能圆活;劲由内换,指的是内劲的灵活转换,通过内在调整实现。只有内劲灵活,才能实现“四两拨千斤”。