

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，就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。上节领得很好很重要，下节沉得很好很重要，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，犹如一个小孩子病恹恹的，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

习练太极拳一段时间，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，

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，通过缓慢的缠丝劲习练，提升筋膜与关节的灵活性。为爆发力打下基础。四是修心养性。慢练有助于缓解焦虑，培养专注力，契合太极拳“动中求静”的哲学理念。

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

以通过单式重复，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。

太极棚劲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，让人以身体实践体悟“刚柔、虚实、开合”的太极思维。棚劲的实战要点，以小臂尺骨侧为触点，肩膀同步旋转；棚化直力时“三分引化，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，配合腰胯回旋和步法转换、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发力。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多年的教学实践中，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，两手上托，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，将膻中穴中之气运行入下丹田，意在下丹田；吸入清气吗，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，形成一个庞大的气团，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，最终将太极文化播撒至海外，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，虽小有成就，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。”警示声如暮鼓晨钟，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。这种动态平衡观恰是破解现代焦虑的密钥——当都市人群困于失眠抑郁、青少年迷失电子丛林，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：外塑神兼兼备之体（身法步法协调），内养浩然中正之气（心理调控）。真正的太极拳修炼需达“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，恰是重建身心秩序的文化良方。

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

融人家传心法：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。传承不是复刻祖辈动作，而是让太极哲学在新时代焕发发生机——这或许就是先祖给予我们的终极启示。

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调。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，从而导致拳形错误。

四是做到收腹裹臀。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。

五是做到收腹裹臀提肛。腹部要轻微收紧，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，同时也有助于呼吸。

六是做到屈膝下沉膝随脚移。习练太极拳时膝盖要保持微屈状态，不可伸直，这样可以保持下肢的灵活性和弹性，有利于转换动作和保持平衡。膝的运转要随着脚尖의摆动而运转。这样即可能保持下半身的灵活性，也避免损伤膝关节。

七是做到双脚抓地保持平衡。双脚要近似平行贴地，十趾抓地，脚心要空，脚前掌和脚后跟用劲，重心均匀分布在双脚上，在练习时要根据动作的变化调整重心的位置。

太极拳需要通过不断的习练和体悟，逐渐掌握这些要点，就能在太极拳的习练中真正做到“立身中正”。同时，跟随有经验的老师学习，及时纠正动作，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，是身体内在的劲道，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

的过程是将周身散乱之气，收敛回归到正经正落，回归到丹田，只有充分蓄劲，才能实现有效的发劲；发劲似放箭，指的是内劲的释放要像射箭一样，迅速而有力。

四是迈步如猫行，运劲如抽丝。迈步如猫行，指的是太极拳的步法要像猫一样轻盈而稳健，只有步法轻灵，才能实现身体的灵活移动；运劲如抽丝，指的是内劲的运化要像抽丝一样细腻而连贯。只有内劲细腻，才能实现“以柔克刚”。

五是圈由心生，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”。