

感悟文化底蕴 享受健康人生

——太极拳习练者心得体会展示

练白鹤亮翅 悟太极内涵

□曾中

太极拳练习到懂劲阶段必须要悟到每一个招式的内涵，才能明白拳势的功理作用、技击方法，其中“白鹤亮翅”这个动作，真的是越练越有味道，让我收获满满。

你要看是看过白鹤，肯定知道它优雅的样子。这个动作就像白鹤要展翅高飞一样，一只手往上抬，另一只手往下按，身体微微往后坐，下按的手又像白鹤的爪子，稳稳地抓着地面，特别扎实。这姿势光看着就特别和谐，动静结合，仿佛把天地的精气神都聚在身上，一招一式透着生命力。

练这个动作，呼吸很重要。双手往上抬的时候，我就跟着吸气，感觉一口气吸到肚子里，好像把外面清新的空气

都收进身体里，给自己加满能量。等双手定住，呼吸也跟着稳下来，这时候能

明显感觉到身体内有股气在流动，这种呼吸和动作配合的感觉，特别奇妙。练着练着，就觉得自己好像和大自然连成了一体，外面的喧闹都离我远去，内心特别安静。同时，“白鹤亮翅”还特别考验平衡和协调。身体的重心得掌握好，不能偏，不然就会站不稳。两只手也得配合好，上扬的手不能太用力，不然会失去平衡往前冲；下按的手也不能软绵绵的，不然就显得很松懈。只有两只手的力量刚刚好，整个动作才会好看又自然。这让我想到生活也是这样，啥事儿都得平衡。不能光顾着工作，不顾生活；也不能光要物质，不要精神。只有方方面面

都协调好，日子才能过得顺心。

这个动作还有一点有意思的是，它既藏着进攻的招式，又能防守。

进攻的时候，上扬的手可以去打对手的脸或者胸；下按的手可以控制对手的手臂，让其站不稳。

防守的时候，不管对手从上还是从下打过来，都能用这个姿势挡回去。

这让我觉得，太极拳不仅可以健

身，还藏着很多智慧。就像在生活中，

我们遇到事情，既要勇敢地去应对，又

要懂得见招拆招，保持自己的稳当。

习练“白鹤亮翅”这个动作，可以传递出一种积极向上、追求和谐的劲儿。

太极拳让我收获满满，它不仅让我

身体变得更健康，还让我在精神上有了

不少感悟，身心都变得更强更棒。

浅谈太极之道

□吴武斌

太极拳运动深植于中国传统哲学与武术实践，其核心在于阴阳平衡、内外协调及动静结合。习拳多年，以下是我对陈式太极拳运行规律的一些总结。

阴阳互济，动态平衡。对立统一，太极拳强调阴阳相辅相成，互为其根，如刚柔、虚实、开合，每个动作均含阴阳两面，如“白鹤亮翅”中上架为阳，下接为阴；转换流畅，动作间阴阳转换无滞，如“搂膝拗步”中，重心转移带动攻防变化，体现动静交替。

以气运身，意导形随。气贯周身，通过深长呼吸（腹式呼吸）引导内气，配合动作，如“起势”时吸气蓄力，呼气下沉；意念主导，意识引导动作与气劲，如“六封四闭”时，意念集中于左

右挤化解对手劲力，再合于胸口螺旋按出。

螺旋缠丝，劲力绵长。螺旋劲，力量如螺旋穿透，如“掩手肱拳”出拳时，腰胯旋转带动拳劲螺旋发出；缠丝劲，接触时，缠丝化解，如“云手”中双臂画圆，模拟缠绕对方攻势。

虚实相生，重心灵动。步法虚实，重心在双腿间灵活转换，如“野马分鬃”中前脚实，后脚虚，随动作切换；劲力虚实，虚招诱敌，实招制胜，推手中虚实变换诱敌失势。

松而不懈，柔中寓刚。外松内紧，肌肉放松，关节松活，但骨架结构稳固，如“懒扎衣”中手臂看似轻柔，内在劲力充盈；柔化刚发，以柔化敌力，

瞬间爆发，如“搬拦捶”先化后打。

连绵不断，圆活连贯。动作如行云流水，招式间无停顿，如“单鞭”接“云手”，以腰为轴划弧衔接；劲力不断，劲力如抽丝，贯穿始终，避免断劲。

整体协调，上下相随。腰为主宰，腰部转动带动四肢，如“转身摆莲”以腰旋带动腿法；内外相合，意念、呼吸、动作同步，如“倒卷肱”退步时呼气与手推调。

阶段递进，循序渐进。形正，初学注重招式准确，如“单鞭”的弓步与手型；劲整，中期培养内劲，如“金刚捣碓”的震脚发力；意合，高阶追求意、气、形合一，达到“无形无象”之境。

太极拳“传承不守旧、创新不离根”

□陈永浩

太极拳，中华武术瑰宝，发源于温县陈家沟。作为陈式太极拳小架传承人，我7岁时因为半个西瓜，开始了学拳之路。“来！学一个‘金刚捣碓’，一会儿让你多吃半个西瓜。”爷爷说。我兴奋地答道：“中！”简单一站，就开始跟着爷爷比画起来：“金刚捣碓”“懒扎衣”“六封四闭”……同时，口中还跟着口令习练。起初，我对这种“慢”感到焦躁。每一个动作都被分解得支离破碎，“撩掌”也是一挥而就，习练中夹杂着支撑应付，半晌过去，好在动作还算能够衔接起来，也如愿地吃了半个西瓜，很是满足。

长大成年后，我渐渐懂得“慢”的道理。太极拳的慢，原来是假慢。它外

慢内快，外柔内刚，外静内动。它慢，是因为它不屑于快；它柔，是因为它不需要刚；它静，是因为它早已看透了一切的虚妄。

如今，我也慢慢地了解太极拳内涵，以及家族传承。太极拳历史可追溯至明朝。九世祖陈王廷创编出太极拳。此后数百年间，陈氏族人代代相传，不断精进拳术体系。

清末民初，高祖陈省三潜心钻研陈式大架、小架技法，融合创新，奠定了今日我们所习的架子拳基础，为太极拳理论和技术体系注入新活力。

历经岁月积淀，世祖陈长兴突破宗族传承模式，经杨露禅等先贤推广衍生出杨式、武式、吴式、孙式等分支流派。

各派虽风格迥异，却始终恪守太极拳“以柔克刚、动静相生”的核心要义，在传承中创新发展，形成百花齐放之势。作为陈式嫡传弟子，我始终坚持在守正基础上探索创新，近年来重点研究传统套路与现代健身需求相结合的路径。

在国家“健康中国”战略及非遗保护政策推动下，太极拳迎来空前繁荣。

国家将其纳入全民健身战略重点，鼓励研习与普及。通过建立标准化教学体系、编纂教材、开发数字化教学平台等举措，推动传统武术现代化转型。

作为陈氏后人，我将秉持“传承不守旧、创新不离根”的原则，让传统武术智慧焕发时代生机。

少年儿童习练太极拳，不仅对身心健康的发展具有重要作用，同时，还可以让少儿体悟中国传统文化精髓，开启智慧之门，内外兼修。

在此，结合现阶段少年儿童主要存在的身心健康问题和我近20年的少儿教学经验，总结出以下四方面少年儿童习练太极拳的价值。

强健体魄，纠正身姿。少儿学习太极拳，初期以伸筋拔骨为主。一方面，促进骨质致密，增强肌肉力量，提高韧带韧性，夯实身体基础。

另一方面，增强体质，提高身体免疫力，使之少生病甚至不生病，减少身体发育过程中药物损害的影响，促进身体健康发育。

现如今，由于学生学习压力大，由此引起驼背、高低肩和脊柱侧弯等身姿体态问题。

太极拳要求立身中正、不偏不倚，少儿长期坚持习练可以有效改善这些身姿问题。

技击防身，远离欺凌。太极拳每招每式都蕴含着技击用法，通过巧妙的运化和发劲，可以在近身格斗中克敌制胜。

少年儿童在日常习练中，通过一招一式的突破，从内到外散发出“不好惹”的自信，在站桩、发力中练就武者胆魄，让霸凌者不敢轻易挑衅。

缓解精神压力，预防心理疾病。

近年来，少年儿童的心理健康问题受到社会各界的广泛关注。调查数据显

示，焦虑的阴影笼罩着31.3%的中小学生。

少儿在习练太极拳的过程中，可以有效舒缓压力，减少焦虑和情绪

浅谈传统太极拳的康养功效

□冯存平

太极拳练习到懂劲阶段必须要悟到每一个招式的内涵，才能明白拳势的功理作用、技击方法，其中“白鹤亮翅”这个动作，真的是越练越有味道，让我收获满满。

你要看是看过白鹤，肯定知道它优雅的样子。这个动作就像白鹤要展翅高飞一样，一只手往上抬，另一只手往下按，身体微微往后坐，下按的手又像白鹤的爪子，稳稳地抓着地面，特别扎实。这姿势光看着就特别和谐，动静结合，仿佛把天地的精气神都聚在身上，一招一式透着生命力。

练这个动作，呼吸很重要。双手往上抬的时候，我就跟着吸气，感觉一口气吸到肚子里，好像把外面清新的空气

都收进身体里，给自己加满能量。等双手定住，呼吸也跟着稳下来，这时候能

明显感觉到身体内有股气在流动，这种呼吸和动作配合的感觉，特别奇妙。练着练着，就觉得自己好像和大自然连成了一体，外面的喧闹都离我远去，内心特别安静。同时，“白鹤亮翅”还特别考验平衡和协调。

身体的重心得掌握好，不能偏，不然就会站不稳。两只手也得配合好，上扬的手不能太用力，不然会失去平衡往前冲；下按的手也不能软绵绵的，不然就显得很松懈。

这让我觉得，太极拳不仅可以健

身，还藏着很多智慧。就像在生活中，我们遇到事情，既要勇敢地去应对，又要懂得见招拆招，保持自己的稳当。

习练“白鹤亮翅”这个动作，可以传递出一种积极向上、追求和谐的劲儿。

太极拳让我收获满满，它不仅让我身体变得更健康，还让我在精神上有了不少感悟，身心都变得更强更棒。

太极拳作为人类非遗，其康养养生作用备受人们关注。我结合自身练习体会，从四个方面浅谈传统太极拳的康养功效。

静，首先是思想上的静。思想放空，做到神敛意专心不燥。其次选择一个清静之地或者深夜没人的房间，环境僻静可以脱离一切嘈杂声的干扰。静下来后就可以专心思考，细心揣摩。对一招一式的运行，转换、虚实、开合、缠绕等基本要领才能逐步领悟，姿势趋于正确，较快地纳入太极拳轨道。之后，自会达到“意之所向，全神贯注”之境。

松，松是太极的核心，真正的松不是懈、不是软趴趴的没有力

气，而是去掉僵拙之后身体各个部位都处在放松状态，肩裆放松、肌腱放松、各关节放松、周身放松、意识放松，周身不紧绷也不僵化，这种松而不懈的良好状态需要通过正确的方法习练慢慢感知获得。

“松”与“紧”，实际上就是太极阴阳对立统一的一体两面，把握适度松紧才不会出现“懈”，懈则飘浮，散而无根。松而有沉，则轻灵稳固而有力，身躯形成上虚下实，胸空腹实的状态。四肢百骸由僵变柔、由硬变软后，运转也就轻灵圆和。

柔，在放松的同时要注意身肢的对拉拔长，做到“沉肩坠肘”“含胸拔

背”“气沉丹田”，就可以让上半身放长，通过“虚领顶劲”“松腰圆裆”“屈膝松垮”，使手足放长，在保持这些要领的前提下练习套路，练习过程中时刻提醒自己少用力，神内敛、心不躁，少用力能量消耗到最低，打完一套拳就会神清气爽。手足是稍节，稍节引领刺激带动经络的内气血运行，从而达到活动五脏六腑的效果。

圆，拳论“妙手一运一太极”。明确太极拳的一举一动始终离不开一个“圆”。如地球的自转运动，从而产生周而复始的阴阳，开合千变万化，自然形成气血协调、神志舒畅，四肢、躯干轻灵圆和，随心所欲。

太极拳作为人类非遗，其康养养生作用备受人们关注。我结合自身练习体会，从四个方面浅谈传统太极拳的康养功效。

静，首先是思想上的静。思想放空，做到神敛意专心不燥。其次选择一个清静之地或者深夜没人的房间，环境僻静可以脱离一切嘈杂声的干扰。静下来后就可以专心思考，细心揣摩。对一招一式的运行，转换、虚实、开合、缠绕等基本要领才能逐步领悟，姿势趋于正确，较快地纳入太极拳轨道。之后，自会达到“意之所向，全神贯注”之境。

松，松是太极的核心，真正的松不是懈、不是软趴趴的没有力

气，而是去掉僵拙之后身体各个部位都处在放松状态，肩裆放松、肌腱放松、各关节放松、周身放松、意识放松，周身不紧绷也不僵化，这种松而不懈的良好状态需要通过正确的方法习练慢慢感知获得。

“松”与“紧”，实际上就是太极阴阳对立统一的一体两面，把握适度松紧才不会出现“懈”，懈则飘浮，散而无根。松而有沉，则轻灵稳固而有力，身躯形成上虚下实，胸空腹实的状态。四肢百骸由僵变柔、由硬变软后，运转也就轻灵圆和。

柔，在放松的同时要注意身肢的对拉拔长，做到“沉肩坠肘”“含胸拔

背”“气沉丹田”，就可以让上半身放长，通过“虚领顶劲”“松腰圆裆”“屈膝松垮”，使手足放长，在保持这些要领的前提下练习套路，练习过程中时刻提醒自己少用力，神内敛、心不躁，少用力能量消耗到最低，打完一套拳就会神清气爽。手足是稍节，稍节引领刺激带动经络的内气血运行，从而达到活动五脏六腑的效果。

圆，拳论“妙手一运一太极”。明确太极拳的一举一动始终离不开一个“圆”。如地球的自转运动，从而产生周而复始的阴阳，开合千变万化，自然形成气血协调、神志舒畅，四肢、躯干轻灵圆和，随心所欲。

太极拳作为人类非遗，其康养养生作用备受人们关注。我结合自身练习体会，从四个方面浅谈传统太极拳的康养功效。

静，首先是思想上的静。思想放空，做到神敛意专心不燥。其次选择一个清静之地或者深夜没人的房间，环境僻静可以脱离一切嘈杂声的干扰。静下来后就可以专心思考，细心揣摩。对一招一式的运行，转换、虚实、开合、缠绕等基本要领才能逐步领悟，姿势趋于正确，较快地纳入太极拳轨道。之后，自会达到“意之所向，全神贯注”之境。

松，松是太极的核心，真正的松不是懈、不是软趴趴的没有力

气，而是去掉僵拙之后身体各个部位都处在放松状态，肩裆放松、肌腱放松、各关节放松、周身放松、意识放松，周身不紧绷也不僵化，这种松而不懈的良好状态需要通过正确的方法习练慢慢感知获得。

“松”与“紧”，实际上就是太极阴阳对立统一的一体两面，把握适度松紧才不会出现“懈”，懈则飘浮，散而无根。松而有沉，则轻灵稳固而有力，身躯形成上虚下实，胸空腹实的状态。四肢百骸由僵变柔、由硬变软后，运转也就轻灵圆和。

柔，在放松的同时要注意身肢的对拉拔长，做到“沉肩坠肘”“含胸拔

背”“气沉丹田”，就可以让上半身放长，通过“虚领顶劲”“松腰圆裆”“屈膝松垮”，使手足放长，在保持这些要领的前提下练习套路，练习过程中时刻提醒自己少用力，神内敛、心不躁，少用力能量消耗到最低，打完一套拳就会神清气爽。手足是稍节，稍节引领刺激带动经络的内气血运行，从而达到活动五脏六腑的效果。

圆，拳论“妙手一运一太极”。明确太极拳的一举一动始终离不开一个“圆”。如地球的自转运动，从而产生周而复始的阴阳，开合千变万化，自然形成气血协调、神志舒畅，四肢、躯干轻灵圆和，随心所欲。

太极拳作为人类非遗，其康养养生作用备受人们关注。我结合自身练习体会，从四个方面浅谈传统太极拳的康养功效。

静，首先是思想上的静。思想放空，做到神敛意专心不燥。其次选择一个清静之地或者深夜没人的房间，环境僻静可以脱离一切嘈杂声的干扰。静下来后就可以专心思考，细心揣摩。对一招一式的运行，转换、虚实、开合、缠绕等基本要领才能逐步领悟，姿势趋于正确，较快地纳入太极拳轨道。之后，自会达到“意之所向，全神贯注”之境。

松，松是太极的核心，真正的松不是懈、不是软趴趴的没有力

气，而是去掉僵拙之后身体各个部位都处在放松状态，肩裆放松、肌腱放松、各关节放松、周身放松、意识放松，周身不紧绷也不僵化，这种松而不懈的良好状态需要通过正确的方法习练慢慢感知获得。

“松”与“紧”，实际上就是太极阴阳对立统一的一体两面，把握适度松紧才不会出现“懈”，懈则飘浮，散而无根。松而有沉，则轻灵稳固而有力，身躯形成上虚下实，胸空腹实的状态。四肢百骸由僵变柔、由硬变软后，运转也就轻灵圆和。

柔，在放松的同时要注意身肢的对拉拔长，做到“沉肩坠肘”“含胸拔

背”“气沉丹田”，就可以让上半身放长，通过“虚领顶劲”“松腰圆裆”“屈膝松垮”，使手足放长，在保持这些要领的前提下练习套路，练习过程中时刻提醒自己少用力，神内敛、心不躁，少用力能量消耗到最低，打完一套拳就会神清气爽。手足是稍节，稍节引领刺激带动经络的内气血运行，从而达到活动五脏六腑的效果。

圆，拳论“妙手一运一太极”。明确太极拳的一举一动始终离不开一个“圆”。如地球的自转运动，从而产生周而复始的阴阳，开合千变万化，自然形成气血协调、神志舒畅，四肢、躯干轻灵圆和，随心所欲。</p