

學習太極拳的方法

陳小旺口述

第一：練習太極拳首先明白太極拳的運動規律。

不符合運動規律的地方，通常叫丟和頂。也就是身體的某一部位走的過慢和過快，這就是運動當中的誤差。誤差縮小到一定程度，會達到一氣貫通。一遍一遍再縮小誤差，誤差越小內氣的流量會增大。能達到一氣貫通，和別人交手時，對方破壞不了你的運動體系，就叫立於不敗之地。同時保證全身的循環系統新陳代謝旺盛，有利防病治病。如果不明白運動規律，不知道縮小誤差，往往會白下功夫。接著誤差越小運動規律越強，在交手時接受對方的進攻的速度越快，力量越大，但是這是有限度的。

第二：教拳需要三種語言：

一是講和寫這種語言的本身只能表達一部分。特別是太極拳。更難表達。有一句話叫百聞不如一見。意思是口頭語言和書面語言都不能完整的表達。

第二種語言是體態語言。一個動作光憑口頭語言是講不清的。通過體態語言示範動作能更進一步的明確。但是還不夠。光模仿還不夠，細節之處模仿不了。還需要第三種語言。

第三種語言是手的語言，需要老師捏架子，把你身體的各個部位擺的準確。讓你找到這種感覺，你再把這種感覺運用到每一個動作當中。不管是任何套路器械技擊形式不同，但運動規律只有一個。