

# 郭鐵華師傅的分享

## 目錄

要練好太極拳，請重新關注你的基本功！ .....	2
再談運動體系的建立和形成.....	4

08-Jun-2016



## 要練好太極拳，請重新關注你的基本功！

郭鐵華師傅

我的師父陳小旺宗師很注重和講究站樁功和纏絲功。要練好太極拳，必須練好基本功。今天開始和大家一起重新認知基本功的重要性！

自從第一天上課起，你可能已經聽過了我不斷地提醒：站樁是太極拳的基本功，就像一棟摩天大樓要築建深厚的地基一樣；纏絲功同樣重要，是陳氏太極拳入門的必修功課；腿功、拉筋等等都很重要。

在學習初期，很多學生都會覺得練習基本功很沉悶、或者浪費時間，不願意花太多時間在這方面下功夫，而是急於學套路，可能感覺能打出一套拳就是懂得打太極。可惜事實並不如此。

"越是沉悶的練習，越是能出功夫的"，這是在授課過程中，經常提醒學生們的。如果基本功不足，縱然可以耍出一套太極拳，表現出來的還是會出現：腳下無根、身體不正、頭無頂勁、腰胯僵硬、站立不穩、腿既抬不起亦落不低等等的問題。如果能在學習套路過程中繼續加強基本功的訓練，表現出來的效果就完全不同了。

舉一個例子：如果學生沒學過纏絲功的課程，一開始就學新架一路或者是老架一路，結果上述提到的種種問題就會在打拳的過程中完全地表現出來。雖然完成了一套拳，但明顯看得出來是缺少了基本功的基礎。這樣對學習太極拳的信心是會有很大的影響。

唯有練好基本功，才能練好太極拳，這是必經之路。能靜下心來，踏踏實實練習基本功，之後就會慢慢的體會到下盤穩固、身體鬆沉中正、腰胯靈活、肩肘鬆沉到位、襠自然圓、頭自然領起等等。

練習站樁功能穩固架型，在站樁中慢慢尋找最佳位置和狀態；通過纏絲功能找到太極拳的運動規律。

學習太極拳的過程中是有興奮期的，也會遇到樽頸位，只要耐心和持之以恆的練習，一定會得到意想不到的收穫和好的成績。祝大家一齊進步！

09-Jun-2016



## 再談運動體系的建立和形成

郭鐵華師傅

我的師父陳小旺宗師經常強調“太極拳千變萬化，祇有一個運動規律。這個規律的核心就是丹田”。丹田在我們人體的中心部位，肚臍下平三指的位置。

這些年來的授課中，我感到很多學生對丹田的重視不夠、練習不多、甚至忽略了它，急於先學會一個套路就覺得可以了。

我的師父每次上課都強調：“不建立起以丹田為核心的運動體系，學多少套拳都沒用，都白學了”。所以，建立起以丹田為核心的運動體系，就可以慢慢培養出身體各部位協調一致，全身一動全動，達到節節貫穿，一氣貫通，周身安定，自然中正。我們會體會到在體內丹田內氣飽滿，大腦安定，心理、胸部輕鬆，腳底生根，全身氣血流通、一種非常舒服的感覺。

我的師父上課很注重熱身運動和站樁功，每次上課前都會帶領大家做三十分鐘以上的熱身運動和站樁。讓我們靜心靜氣，鼻子換位呼吸（換到丹田），丹田、皮膚、血液一同呼吸，達到天地人合一的境界。

經過一段時間的練習，就可以慢慢培養起以丹田為核心的運動規律，也就是建立起以丹田為核心的運動體系。

比如站樁後的收工，我的師父都非常認真重視。雙手蓋在丹田上，兩手勞宮穴與丹田貫通一氣，之後雙手帶動丹田隨著重心的輕微移動而旋轉，速度有時快有時慢，就會感覺得到周身與丹田、丹田與周身相輔相成，成形一體的在旋轉。

在上課時我也經常提醒學生，這個動作要認真地做去體會。你要問問自己，對這是否不太重視，隨便敷衍兩下就過去了？很希望大家齊來重視、練習，在過程中提昇自己。

我的師父講過“太極拳的三種運動形式”：

一) 丹田左右旋轉

二) 丹田前後旋轉

三) 丹田既左右又前後旋轉。這三種形式都能在纏絲功中得到完整的訓練。因此，有些資深的學生發現在練太極拳中遇到瓶頸位、停止不前的時候，都會重新練習纏絲功，找到方向。

功夫是一步一步磨練出來的，祇要方法正確，一定可以成功，更會收到事半功倍的效果。

祝大家進步！