

世界陳小旺太極拳總會香港分會

陳氏太極拳基礎知識學練要求

站樁功：首先要把心靜下來，進入到練功的狀態。兩腳分開外側與肩同寬，腳尖朝前或稍向外擺，注意左右必須對稱，屈膝。從側面看耳朵、肩膀、髖骨、腳踝在一條線上，使身體重心向下形成一條垂直線，不前不後、不左不右。耳聽身後，保持心理平衡。從技擊上要求眼觀六路，耳聽八方。

站樁對周身各部位的要求是：頭正上領、下顎內收、肩井下沉、雙肩鬆脫、壇中內含、沉肘、腰向後撐平而下塌、小腹放鬆、開胯、圓襠、屈膝、周身放鬆合住勁，達到重心平衡。身體各部位松沉協調後，自然中正，全身安定。一半思想關注身體及內氣的運行，一半思想注意全身放鬆。長期堅持練習，逐步培養出以丹田為核心的運動規律。

太極拳千變萬化，運動規律只有一個，這個運動規律的核心就是丹田。丹田核心形成之後就會帶動全身一動全動，節節貫穿，一氣貫通。所以站樁和學套路都是在慢慢培養丹田核心的形成。

調息：清濁之氣共同渾合至小腹之內、橫膈膜下降、氣入丹田，細微深長。調神：雙目微開，視無所視，心靜意空、通體虛無、無我無物、無形無象，漸入天人合一之狀態。時間可長可短，自覺心靜神舒，慢慢培養和激發先天之氣，當人體靜至虛空時，天人之氣場才會相互作用

腹式呼吸：陳氏太極拳採用的是複試逆呼吸。吸氣時小腹漸漸內收，呼氣時小腹逐漸外突，鼻吸鼻呼。注意慢、長、柔、深，是通過膈肌的升降運動進行的。

纏絲功的基本要求：

右手以小指領勁（小指在前）由外向里轉，為順纏絲；由以小指領勁的順纏絲轉換為以拇指領勁的纏絲，是由里向外劃弧半圈，動作稱逆纏絲。氣往內收時，通過肩、腰、入丹田；氣向外運時，上身通過背、肩、肘、到手，下身往下通過髖、膝到踝。開則氣往手上走，合則氣運回丹田。

順逆纏絲的變化，不光是手心內外的翻轉，而是下肢的虛實變換和上肢活動的方向、角度轉化在手上的表現。開始練習纏絲勁時，要注意身法自然協調地配合手法。只有協調一致，則內氣才可以暢通。逆纏時有內氣向外吹的感覺；順纏時有氣歸丹田，內氣回收的感覺。

如果只顧手上的纏絲變化，不與整個身體協調配合，就失掉了纏絲勁的鍛煉價值。

正面纏絲（左、右手），橫開步（左、右），雙手纏絲（左、右），側面纏絲（左、右），單手小纏絲（左、右），雙手小纏絲，前進步（左、右），穿掌纏絲（左、右），後退步（左、右），腿部纏絲（左、右），（腿部外擺為順纏，內扣為逆纏）