

# 2023年太极活动总结 武派太极拳身法(8篇)

围绕工作中的某一方面或某一问题进行的专门性总结，总结某一方面的成绩、经验。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 2023年太极活动总结 武派太极拳身法(8篇) 篇一

太极拳是一整体运动，要求“一动无有不动，二静无有不静”。意欲通过整体运动，达到能够整体发力之目的。基于这一根本要求，武派太极拳的创始人武禹襄先生就特别重视习拳的‘质量，基础砸得磁实，才能有好的拳术质量。俗语云：“树从根脚起，水自源处流。”武禹襄出身于武弁世家，本人也熟悉弓马武艺，而射箭能否命中与身法之是否正确有很大关系。武禹襄借鉴了李呈芬《射经》中有关身法要点，提出了《身法八要》：提顶、吊裆、涵胸、拔背、松肩、沉肘、裹裆、护肱；到了第四世郝月如先生又增加了腾挪、闪战、尾闾正中、气沉丹田、分清虚实，成为十三条。各地修炼太极拳术者，虽然各有损益，但基本要求一致。尤其是武禹襄先生手订的“身法八要”，不仅被各地武派太极拳传人视为必须遵守之身法要领，对其他太极拳传人及其他武术也都具有指导意义。为便于太极拳爱好者研习参考，将以上身法要求浅释于下。

头有提携全身之势，头顶百会穴与裆部会阴穴应上下一线贯串，走架打手时，将头颈骨竖起，头顶百会处若有一线上提，则可领起整个身体如悬空中，神态自然，脊骨拉长，伸缩自如，周身骨节得以节节贯串，圆活灵通。能提顶，头不求直而自直，目不求正而自正。头直目正，顶悬身拔，左右旋转，轻灵如意。头为诸阳之会，精髓之海，任督二脉交会之所，

统领一身之气。提顶有益于气血运行，气血通泰流畅，才会有“满身轻利”之感，始能聚精会神，专心一致，做到形如搏兔之鹞，神似捕鼠之猫，灵敏莫测，变化无穷。

吊裆系与提顶相对而言，头顶百会穴与裆部会阴穴如有一线串，提顶可携起全身，裆部首先给予配合，犹如井中打水，上面提起绳子，下面水桶即被吊起。要求胯根松开，臀部自然顺溜，既不前挺，也不后突，裆部松垂，腰肌宽舒，犹如悬吊一般。如此动静做势，轻灵而不漂浮，沉稳而不重滞。全身产生一种虚实交相运用的弹性，发放时才能做到力整。能提顶吊裆，就易做到“立身中正安舒，支撑八面”。

胸区(胸口和两肩窝)要松空含蓄，既不前挺，也不后缩两肩微向前合，锁骨胸骨和胸肋肌肉松沉下降，有助于气沉丹田。郝月如先生说：“能涵胸，才能以心行气。”如不能涵胸，气易上涌，影响呼吸通畅，精神紧张，故要涵胸。但涵胸不是凹胸，习者应肖弄清二者之不同。

简言之，拔背就是将脊骨自然竖起(肩背肌向下松沉不可紧张)，在于改造人体脊柱后天形成之弯曲，以求人体后天缺乏运动部位有所动作。前能涵胸，后能拔背，周身动作才能协调一致，发放时脊柱才能如弓一样产生弹力，才能“力由脊发”。

肩关节要放松舒展，既不要“耸肩”，端起肩头，也不可肩关节向里过于收紧，使肩头僵滞。肩松则臂活，力才能达于梢节。与人相触，接触点要沉，肩肘关节要松，才能控制对方，才能含蓄有力，如棉裹铁。松肩之同时，腋下要空，且忌上臂贴身。“腋半虚，臂半圆”，两臂才有弹性，既不会被人压扁，力量又能出得去。

肘关节常有下沉坠落之意，不可上扬高抬。肘沉则臂缩，肩才能松；肘舒则臂长，力始达于指尖；肘裹则气聚，身势趋于缜密，保持身架端正；肘回要撑，撑则劲整，多用于以肘击人。

松肩、沉肘，二者关系十分密切。肘不松垂，肩头必然耸起；肩不能松，肘端也易随之上抬。气血就会阻塞了肩、肘关节部位，影响劲力畅通于掌根及指端。肩、肘关节僵滞，走架固然难以轻灵圆活，与人推手更易为人所制。

松肩、沉肘做得好，有益于涵胸、拔背之顺利完成；松肩、沉肘做不好，涵胸、，拔背也会受到影响。

两腿犹如骑在马上，两膝内扣有内裹之意。两腿下屈，重心下降，则桩步自稳。弓箭步定势时，虚腿胯根微向内掩，将裆提住；后坐步定势时，前腿（即虚腿）胯根要微向内合。能裹裆则两股与骨盆所成之杵臼关节运转之地位宽绰，则回旋便利，为安身之要法。但裹裆不可太过，形成夹裆、尖裆。

1.武派太极拳身法有哪些

2.太极拳瘦身法

3.太极拳的入门身法技巧

4.太极拳的身法要求

5.武氏太极拳的身法要领

6.武式太极拳28式身法要求

7.太极拳有什么身法要领

8.孙式太极拳的身法要领

## 2023年太极活动总结 武派太极拳身法(8篇) 篇二

不知不觉，学习太极拳已经十周了，十周的时间对于练习太

极拳来说还远远不够，它是一个需要长期坚持和自我感受的过程。还没接触太极拳以前，常常看到有人在令人神旷神怡的早晨，和着柔和的晨光，穿着洁白宽松的太极服，似动似静的练习太极拳，看着他们的一招一式，觉得悠闲自得，毫不费力，动作柔软而不是刚性，可是真的当自己学习了之后才体会到，原来太极拳并不像想象的那么简单和轻松。

人们常说，太极拳是文化拳，是智慧拳。这是指太极拳蕴涵了丰富的中国传统文化内涵，饱含无穷的哲理，需要我们在掌握拳架动作的基础上，不断去琢磨、去领悟。

太极拳对我来说仅仅是刚刚开始，行云流水根本不敢妄想，但是我强烈的感觉到，对太极拳不能仅仅停留在练习这个层次，要在练习的同时思考、领悟，把这几方面结合起来，慢慢积累、慢慢进步，逐渐达到较高境界。动作的协调，与呼吸的完美配合都需要用心去体会，用时间去完成！

就我本人而言，不管我练习的动作是否标准，但是我还是很喜欢太极拳的，因为我发现在练习太极拳的时候心会莫名的平静下来，让平日浮躁的心静一静，让自己从心灵上反省一周的学习生活，然后继续下个周繁忙的学习工作和生活。

在练习太极拳时我还感到它很神奇，虽然说有时老师让保持某个动作不动时很是难受，但是如果真的按照老师所讲的那样舒缓连贯的做的话，真的会感到由内而外的生出淡淡的若有若无的暖气。还记得第一节课时，本来以为上完课不会很累，但是完完全全按照老师所讲的上完了之后，才发现原来自己的双腿已不太听自己使唤，走路时有些微微的颤抖了，那是我第一次接触太极拳，也是第一次认识了太极拳，也是第一次感到原来我们的身体是可以由内而外的散发出暖气的。

总之，练习太极拳不论是对身体上还是心理上都有很大的好处，但是难就难在要坚持不懈，十个周的学习只是让我学会了动作，简单说来就是模仿和拷贝，要想真正的从中受益，

路还很长……。不过，我在以后的学习和生活甚至是将来的工作中都会尽力坚持的，因为我知道，练习太极拳不是为了学分而练，练习太极拳不是为了老师而练，练习太极拳是为了自己而练！

## 2023年太极活动总结 武派太极拳身法(8篇)篇三

太极拳介于道和艺之间，处于有无之间，在内不在外，要以有处揣其无，以虚处度其有。

太极拳的意境如画家随手画画，构图笔墨并不是刻意安排，然而一笔便意趣盈然。但达到这种高境界非一日之功，如齐白石画虾。

白石老人63岁时画的虾，外形很像，但虾的透明感还表现不出来，虾的头胸还不浓淡适宜，腹部少姿态。到了66岁，画的虾身已有透明感，头胸部前端非常坚硬，表现了虾的硬壳，腹部关节中间拱起，好象能蠕动了，长臂钳也分出了节，最前端一节较粗，更显得有利。大约70岁，齐白石画虾才进入化境，虾才成为透明的、游动的、活生生的，虾的向背、阴阳、轻重、厚薄、软硬等，都在简略的笔墨中充分传达出来，而且看上去总象在水中，是湿润润的。白石老人自己说：“我画的虾和平常看见的虾不一样，我追求的不是形似而是神似，所以是活的。”西班牙著名画家毕加索对张大千说过：“中国画真神奇，齐(白石)先生的画，水中的鱼儿没有一点色，一根线去画，却使人看到了江河，嗅到了水的清香。”齐白石的画达到了艺术的至高境界——气韵生动。

关于太极拳的练习，郝为真先生说：“初练时，如身在水中，两足踏地，动作如有水之阻力。第二层，则如身在水中，两足浮起，浮游水中，能自如运动。第三层，则身体轻灵，两足如在水面上行走，临渊履冰，神气内敛，不敢有丝毫散乱。此则拳成矣。”杨澄甫宗师言练拳之境界：“浩浩乎如凭虚

御风而不知其所止，飘飘乎如遗世独立，羽化而登仙。”又说：“世间练太极者，亦不在少数。宜知分别纯杂，以其味不同也。纯粹太极，其臂如棉裹铁，柔软沉重。推手之时，可以分辨。其拿人之时，手极轻而人不能过。其放人之时，如脱弹丸，迅速干脆，毫不受力。被跌出者，但觉一动，并不觉痛，已跌出丈余矣。其粘人之时，并不抓擒，轻轻粘住，即如胶而不能脱，使人双臂酸麻不可耐。此乃真太极也。若用力按人推人，虽亦可以制人，将人打出。然自己终未免吃力，受者亦觉得甚痛，虽打出亦不能干脆。反之，吾欲以力擒制太极能手，则如捕风捉影，处处落空。又如水上踩葫芦，终不得力。”杨澄甫宗师所言指明了太极拳的练习方向和境界。练拳之时，要全身松开，不尚拙力，中正和顺，稳静安舒，轻灵圆转，纯以神行。要如庄周之梦蝶，人蝶不分，做到思虑全无，心中空空洞洞，人拳两忘。

太极拳是无言的诗、立体的画、流动的雕塑。今人学习太极拳，一者未遇明师，不入门径，徘徊歧路，劳而无功；二者虽遇明师，浅学即止。故学习的人多，学成的人少。如何达到太极拳的境界呢？郑曼青先生自言从杨澄甫宗师学拳七年，一个单鞭就学了一年半。据《史记》记载：孔子跟乐官师襄子学古琴，一首乐曲练习了十天，师襄子对孔子说：你可以弹新曲子了。孔子回答说：我弹此曲虽已顺畅，但还不熟练。数天后，师襄子再次对孔子说：你弹此曲已很熟练，可以换新曲子了。孔子回答说：我还没有掌握这首乐曲的精神。又过了些日子，师襄子对孔子说：你已掌握这首乐曲的精神了，可以换新曲子啦。孔子回答说：我还未体会出这首乐曲所描述人物的形象和气质。之后，孔子经静心细思，对这乐曲有了深刻理解，于是对师襄子说：我体会到这首乐曲所描述的这个人，皮肤深黑，身材高大，双眼炯炯有神，凝视远方，如同一国君王，除了文王外，有谁能如此？师襄子听完孔子的话，即刻离开座位，恭敬地说：我的老师曾指出，这首乐曲是“文王操”。孔子学弹古琴，从“得其曲”到“得其意”，到“得其人”，有一个逐步深入的过程。学习太极拳如果能象孔子一样好学深思，一定会学有所成。

太极拳源于老子的《道德经》“天下之至柔，驰骋天下之至坚”，太极拳的最高境界是虚空无物的感觉，让对手看得见却摸不着，抓不住，打不上，捕风捉影，处处落空，“一羽不能加，蝇虫不能落。”要达到太极拳的最高境界，尊师重道追根溯源是根本。能把握住根本，才能善始善终，走向太极拳的最高境界。

太极拳的最大秘密是“松”。郑曼青先生学太极拳近五十年才悟到“松”的道理。究竟什么叫做“松”？怎么能松得很乾净，这句话很难讲明白。郑曼青先生回忆杨澄甫先生当年教拳，一天到晚坐在哪儿，可以不发一言，不问他他绝不讲话；但这个“松”字，每天总要讲个几百回。杨澄甫先生还讲了一句话，就是“不跟你讲这句话，你三辈子学不到的”，郑曼青先生就怀疑：难道讲一个“松”字，我就三辈子学不到吗？五十年后想起来，郑曼青先生说：不但三辈子，也许六辈子还学不到。太极拳说难，就是难在自己挡住自己，不肯松，如果真正把这个松字能了解，那便是好极了。无论如何，要放松。要松到什么程度呢？人家打我，再有力量，也到不了我身上，所以力量再大也没有用，都空掉了，甚至你自己跌成重伤，那我打人家呢？把一个整个的人打出去好几丈外，这又是什么道理呢？这是太极拳的一种高深理论，它有一种哲理在里头，而且是一种合乎科学的杆杠力量。不但是哲理与科学合而为一，它能将各种自然原理合并来应用。这你会觉得很难，可是只要真能松透的话，什么都拦不住你。所以练太极拳“松”为第一，这一点是我(郑曼青)自己深深感受到的。

郑先生曼青一日约弟子翁某某日某时某刻到住所一谈。翁某如期前往，在门外静候。时间一到，上前按门铃，郑先生将大门开了一个门缝，头探出来对翁某连说了几句：“拆开来练，拆开来练。”随即将门关上，并未让翁某进入。大门外留下楞住的翁某。后来，翁某把这件事讲给师弟吴国忠听，还气犹未平，而吴听了却如获至宝，努力推敲并奉行不缀，终成正果。可谓佛门虽大，不度无缘之人。太极拳之道，道传有心人。学习太极拳初级在架势，\*言传身教；中级在身法，

需指点迷津;高级在心法，要心领神会。才能练体化精，练精化气，练气还神，练神返虚，练虚还道。

今日教学太极拳，多不能从整体上去把握，动作细致而复杂，使人难免以偏盖全，顾此失彼，犹如盲人摸象，只见树木，不见森林。最后只追求到形式上的规范统一，却失去了太极拳的内涵。杨澄甫宗师说：“太极拳乃柔中寓刚，棉里藏针之艺术，姿势要中正圆满，沉着松净，动作要轻灵圆转，纯以神行。”董英杰先生说：“太极练法，以心行气，不用拙力，纯任自然;筋骨鲜折曲之苦，皮肤无磋磨之劳。不用力何能力?盖太极练功，沉肩坠肘，气沉丹田。气能入丹田，丹田为气总机关，由此分运四肢百骸，以气周流身，意到气至，练到此地位，其不可限量矣。先师云，极柔软然后极坚刚，即此之谓也。”张师秀刚教拳时常说：“练拳要慢中求，匀中求。”太极拳要慢不要快，静下心，慢腾腾一点点摸，如摸鱼一样，慢中求轻灵。太极拳慢较容易，匀难做到。只有做到上下相随，内外合一，一气贯串才能匀，打拳才如行云流水，自然流畅。张师秀刚又说：“上占三分下占七，功夫练在下盘上。”太极拳就是要练出腿上的弹力功夫来。就是通过放松腰胯，力沉脚跟，力量从脚上像弹簧那样反弹上来，通到手上。针对当前普遍存在的问题，练拳的重点应在全身的整体均衡上，局部的感觉需从全身均衡的基础上来，全身不均衡，不松净自然而去求局部的正确，一是求不到，再是即使勉强形似，也是硬的，容易变形，并有伤全身，得不偿失。总之，没有明师言传身教，精心指点，练拳犹如盲人骑瞎马，夜半临深池。

## 2023年太极活动总结 武派太极拳身法(8篇) 篇四

太极拳的动作舒展大方、缓慢柔和、刚柔相济，以意念引导动作，符合人体的生理保健要求，能促进人体的新陈代谢，还能对人的心情进行调节。下面小编整理了关于太极拳口诀



大全供大家参考，希望大家喜欢。

## 1、预备势

第一势来并步站，眼要平视松下肩，左胯右抽落右胯，左脚向左跨步来。

预备势来开步站，收心忘事归练拳，呼吸自然内畅长，眼要平视神内含。

## 2、起势

两臂前搓松下肩，与肩同高变下按，右手抹眉两臂展，同时腰带右脚开。

屈膝下蹲两手起，头顶松肩手变按，右手抹眉右脚开，两手翻转抱球来。

## 3、揽雀尾左朋

重心右移腰右转，两手抱球在胸前，提起左脚再左转，胯托左腿向前迈。

重心前移蹬后脚，上下分手左朋生，面向正前眼远视，呼吸自然顶头悬。

## 4、揽雀尾右朋

重心后移左脚扣，重心左移两手随，腰向左转右手引，然后抱球到胸前。

腰向左转带右腿，复向右转迈右腿，重心前移弓步成，屈臂向上右朋生。

前拱后塌裆劲生，屈臂要圆易放松，意要放远内劲涌，身要

平正不前倾。

捋： 重心略后臂右转，随腰右转两手翻，复向左转坐后腿，手形不变随腰转。

挤： 腰带右臂向右转，右臂外撑左手按，松圆远视要进身，外形不动内里转。

按：

重心后移两手收，头顶肩松沉下肘，左脚蹬地两手推，上身不俯要收臀。

注意前弓和后坐，头顶收臀腰放松，后坐吸气上下随，前弓呼气上下合。

## 5、单鞭

重心后移身法正，腰胯带动右脚扣，两手平抹向左行，与肩同高眼随行。

两手屈臂向右转，右手后伸要立掌，左手内翻到胸前，腰向左转合起手。

复向左转变勾手，右腿坐稳气下沉，后胯托起左腿迈，弓步按掌单鞭生。

## 6、提手上势

重心后移扣左脚，重心左移松勾手，两臂平展松两肩，腰向左转提右脚。

复向右转送右腿，脚根着地合起手，右手在前与眼平，左手合到右肘下。

## 7、白鹤亮翅

两手下履右靠生，双手翻转到胸前，右手收到小腹上，左手转圆到脸前。

腰向右转带左腿，复向左转向前点，左手下按右手托，上顶下松长身形。

## 8、左搂膝拗步

重心不动腰右转，右手向下复后转，伸臂挑腕收耳旁，左手随腰来转动。

重心右移左脚起，复向左转送左腿，左手向前搂左膝，弓步右掌向前推。

## 9、手挥琵琶势

右脚跟步复下落，右手回手到胸前，左脚略动虚步落，左手前伸琵琶成。

## 10、左搂膝拗步

稳住重心腰右转，右手向下往后伸，转腕挑掌收耳旁，左手随腰来转动。

腰向左转胯托腿，迈出左腿左手搂，弓步右掌向前推，弓步收臀身不俯。

## 11、右搂膝拗步

重心右移右手伸，左手翻转升腹前，腰带左脚向外摆，重心左移腰左转。

左腿支撑身要正，左手向下往后伸，转腕挑掌收耳旁，右手

随腰来转动。

腰向右转托右腿，松腰送腿向前迈，右手平转搂右膝，弓步左掌向前推。

## 12、左搂膝拗步

重心后移开右脚，左伸右收履势来，腰向右转右臂转，左转迈步搂膝成。

## 13、手挥琵琶

手挥琵琶又一回，跟脚落脚动左腿，进退上下合起身，眼视远方意先行。

## 14、左搂膝拗步

左搂膝来同样作，攻守兼备两手合，转换呼吸要自然，前后左右势要园。

## 15、进步搬拦捶

重心后移不后仰，腰带左脚向外开，两手做成履势来，眼要专注吸气来。

重心左移身左转，右手变拳收胸前，左手后伸转耳边，右转蹬腿摆右脚。

重心移到右腿来，右拳翻转收腰间，腰向左转迈左腿，左手前伸意要远。

右脚蹬地弓步生，同时进身打右拳，左手朋进不松动，脚手配合巧应用。

## 16、如封似闭

重心后移松右拳，左手回收右肘下，左朋右抽腰为轴，左转收臂按势生。

坐实右腿脚蹬地，弓步进身不前俯，双手前推松两肩，眼视前方意远行。

## 17、 十字手

重心后移掌放平，左脚扣来右脚开，腰向右转两手开，左伸右摸眼右看。

重心左移收右脚，踩成马步两手落，翻转升到胸前来，十字交叉静等变。

## 18、 抱虎归山

重心右移身法整，腰略右转扣左脚，重心回移左腿上，右脚虚点动意生。

左手向下向后转，松肩挑腕收耳旁，腰向右转迈右腿，弓步搂膝打掌成。

双手转腕履势成，挤势同前斜角用，按法同上方向变，变化方向练心灵。

## 19、 肘底看捶

重心后移右脚扣，两手平转同单鞭，右腕上挑左手朋，左脚弧形向左落。

腰向左转带右脚，左手随转变下按，右手转至正前方，左右转换腰作主。

右脚落地坐实腿，左脚随起向前落，左手上挑眼前方，右手变拳到肘下。

## 20、左倒撵猴

腰带右臂向后转，经腹向后挑起腕，腰向左转收耳旁，左手前伸要翻掌。

腰向左转收左腿，略向右转退左腿，重心左移推右掌，左掌收于左腰旁。

## 21、右倒撵猴

腰带左臂向左转，经腹向后挑左腕，腰向右转收左臂，右掌翻转要前伸。

腰向右转收右腿，略向左转退右腿，重心后移推左掌，右掌收于右腰旁。

## 22、左倒撵猴

左右撵猴连续做，转换折叠不停留，重心要稳身法正，上下要合不丢顶。

## 23、斜飞势

重心左移展左臂，挑腕屈臂到胸前，右手回收小腹前，双手抱球腰右转。

右转带起右腿来，略向左转斜后伸，脚根着地摆脚尖，左脚内扣腰右转。

右手随转到膝外，指尖与眼应同高，左手下按左胯旁，精神贯注意远方。

## 24、提手上势

提手上势又一回，左脚一跟两手分，重心后移右脚起，脚根

着地合两臂。

## 25、 白鹤亮翅

转身下履松腰靠，两手翻转在胸前，右转带腿再左转，上下斜分长身形。

## 26、 左搂膝拗步

左搂膝来又一回，脚手转动上下随，每势都要认真做，细心体会妙无穷。

## 27、 海底针

右脚根进上半步，落实坐腿左脚点，右手回收右耳旁，左手上升到脸前。

提顶吊裆身法正，右腿下蹲不俯身，右手下不丢顶，左手随势保平衡。

## 28、 扇通臂

重心上升右手起，左手上升右掌内，十字交叉在面前，右胯托起左腰来。

迈出左腿弓步进，同时左掌向前推，右掌上翻收耳旁，前推后拉顶头悬。

## 29、 翻身撇身捶

重心后移左脚扣，右手下转到腹前，左手屈臂转头前，重心左移腰右转。

迈步翻拳伸右腿，左手下按到左边，向前弓步打左掌，右拳收到右腰旁。

重心后移身不仰，左掌回收肚脐上，右拳向前冲心打，不丁不八麒麟步。

### 30、进步搬拦捶

进步搬搬一同上，摆脚上步身随上，打拳弓步要一致，眼视前方不前俯。

### 31、上步揽雀尾

重心后移作履式，腰带左脚向外摆，左手前朋腰左转，右手前引带右腿。

两手抱球在胸前，腰再右转送右腿，弓步右朋复变履，挤按随后又一回。

### 32、单鞭

单鞭同上又一回，左右旋转两手随，头顶下沉眼随转，势势相连意要满。

### 33、左右云手一

重心后移扣左脚，腰向左转左手随，重心向左伸左臂，右脚回收并步站。

勾手变掌向下转，经腹到胸升脸前，左手下转到腹前，翻转两手在正前。

### 34、左右云手二

右手向右要平伸，左脚横开与肩宽，右手下转到腹前，左手转上在正前。

### 35、左右云手三



左手左伸收右脚，并步云手又一着，连作三次意要连，折叠转换内里圆。

### 36、单鞭

云手变成单鞭式，右腿跟步把脚扣，右转勾手再左转，左脚迈出拉单鞭。

### 37、高探马

重心后移松勾手，腰向左转点左脚，左掌由外向胸收，右掌收胸向前探。

### 38、右分脚

屈腿右转两手分，左转迈腿斜前方，两掌向内收胸前，弓步右掌向斜探。

腰向左转带右掌，左右交叉在脸前，重心前移提右脚，右转踢脚分两掌。

### 39、左分脚

腰向右转带左掌，左右交叉在脸前，重心右移提左脚，左右分掌踢左脚。

### 40、转身左蹬脚

左脚收回左掌翻，左脚前落向后摆，脚根为轴整体转，两手交叉提左脚。

眼看前方两手分，左脚前蹬重心稳，左脚收回独立站，两手内收合面前。

### 41、左搂膝拗步

左搂膝来同样做，转换变式心要静，弓步身体勿前倾，搂膝打掌腰带动。

#### 42、右搂膝拗步

右搂膝来也同上，前弓后坐要连上，提起精神身法整，势势都要认真做。

#### 43、进步栽捶

过渡动作同搂膝，右掌变拳收腰间，左手向前搂左膝，弓步俯身打地拳。

#### 44、翻身撇身捶

重心后移左脚扣(腰带)，左手升至左上方，右手曲臂在胸前，转身撇身同样打。

## 2023年太极活动总结 武派太极拳身法(8篇) 篇五

大家好！

太极拳比赛结束了，这次比赛看到了同学们的朝气蓬勃，英姿飒爽。所有参赛的同学以极大的热情投入到比赛当中。个个精神饱满，衣着整齐。展示了全校学生的风采，反映我校学生的整体精神面貌，这就是我们应该有的精神气质和阳光风采。在这么短的时间里，同学们掌握的非常好，这些都是始料未及的。在这段时间里，全校掀起了学习训练太极拳的热潮。各学区的班主任、体育教师、科任教师都付出大量心血。各班主任老师利用休息时间组织学生反复地练习和巩固，从完整动作到分解动作，大到班级整体动作准确性。都做了详细的指导和训练。“一分耕耘，一分收获”，现在我校的太极拳整体质量已上了一个新的台阶。

- 1、动作不到位，抢拍和脱拍现象，不能按音乐节奏做。
- 2、没能做到眼和手的统一。

太极拳比赛结束了，但体育老师和各班主任需要进一步加强太极拳的动作纠正和训练。我们都明白打太极拳不仅仅是为了比赛，做好太极拳对促进健康、增强体质有积极意义。也有利于提高学校的凝聚力，形成良好的校风。

最后，发出一个号召：为了我们的身体、为了迎接25日局里的验收，共同努力，争取取得好成绩。

谢谢大家！

黑山三中

20xx年xx月

## 2023年太极活动总结 武派太极拳身法(8篇) 篇六

太极拳是不少老年人一直坚持的. 养生方法，虽然大家坚持练习，但是如果没有掌握练太极拳十大要领，就很难达到太极拳的最高境界，下面小编为您解析练太极拳十大要领，看看吧。

顶劲者，头容正直，神贯于顶也。不可用力，用力则项强，气血不能流通，须有虚灵自然之意。非有虚灵顶劲，则精神不能提起也。

含胸者，胸略内涵，使气沉于丹田也。胸忌挺出，挺出则气拥胸际，上重下轻，脚跟易于浮起。拔背者，气贴于背也，能含胸则自能拔背，能拔背则能力由脊发，所向无敌也。

沉肩者，肩松开下垂也。若不能松垂，两肩端起，则气亦随之而上，全身皆不得力矣。

坠肘者，肘往下松垂之意，肘若悬起，则肩不能沉，放人不远，近于外家之断劲矣。

上下相随者，即太极拳论中所云其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指，由脚而腿而腰，总须完整一气也。手动、腰动、足动，眼神亦随之动，如是方可谓之上币相随。有一不动，即散乱也。

太极拳所练在神，故云：“神为主帅，身为驱使”。精神能提得起，自然举动轻灵。

架子不外虚实开合。所谓开者，不但手足开，心意亦与之俱开，所谓合者，不但手足合，心意亦与之俱合，能内外合为一气，则浑然无间矣。

外家拳术，其劲乃后天之拙劲，故有起有止，有线有断，旧力已尽，新力未生，此时最易为人所乘。太极拳用意不用力，自始至终，绵绵不断，周而复始，循环无穷。原论所谓“如长江大河，滔滔不绝”，又曰“运劲如抽丝”，皆言其贯串一气也。

外家拳术，以跳掷为能，用尽气力，故练习之后，无不喘气者。太极拳以静御动，虽动犹静，故练架子愈慢愈好。使则呼吸深长，气沉丹田，自无血脉愤张之弊。学者细心体会，庶可得其意焉。

腰为一身之主宰，能松腰然后两足有力，下盘稳固。虚实变化皆由腰转动，故曰：“命意源头在腰际”，由不得力必于腰腿求之也。

太极拳术以分虚实为第一义，如全身皆坐在右腿，则右腿为

实，左腿为虚。全身皆坐在左腿，则左腿为实，右腿为虚。虚实能分，而后转动轻灵，毫不费力。如不能分，则迈步重滞，自立不稳，而易为人所牵动。

太极拳论云：此全是用意不用力。练太极拳全身松开，不便有分毫之拙劲，以留滞于筋骨血脉之间以自缚束，然后能轻灵变化，圆转自如。

或疑不用力何以能长力？盖人身之有经络，如地之有沟壑，沟壑不塞而本行，经络不闭则气通。如浑身僵劲满经络，气血停滞，转动不灵，牵一发而全身动矣。

若不用力而用意，意之所至，气即至焉，如是气血流注，日日贯输，周流全身，无时停滞。久久练习，则得真正内劲，即太极拳论中所云“极柔软，然后极坚刚”也。

太极拳功夫纯熟之人，臂膊如绵裹铁，分量极沉。练外家拳者，用力则显有力，不用力时，则甚轻浮，可见其力乃外劲浮面之劲也。不用意而用力，最易引动，不足尚也。

## 2023年太极活动总结 武派太极拳身法(8篇) 篇七

无形无象。全身透空。应物自然，西山悬磬。

虎吼猿鸣。泉清河静。翻江播海，尽性立命。

《秘授歌》是唐人李道子所传，反映了通过太极拳的修炼所能印证的八种功夫境界。

修炼太极拳的关键就是锤炼平常人看不见、摸不着的太极阴面的东西，即神之虚灵、意之专一(专注一方)、气之内(内气和外气)混化，积攒出功夫。“无形无象”就是这种功夫境界的一种描述。太极拳每招每式中的内功心法和专门的内功

修炼法、太极松腰、太极球等松散之功、意气之功的修炼，其目的就是使周身内外上下、整个皮肉筋脉被意气滋润，练至似乎没有了形体存在的感觉，即无象无象了。

“应物自然”是对有功夫之人的一种描述。内功修炼有素的人，神意清净虚灵，无所挂碍，从不分辩，无私无欲，但又清澈明了，什么都知晓。如此之人，自己练太极-拳8,1-既能知晓自身之神意气和大自然之花草树的互动信息，又能感觉内外混元时自身所形成的鼓荡和裹携状态；推手时，对方神意刚刚萌生、形体还未及起劲，则自身已随感而应、随机而动，不早不晚恰到好处。有此功夫的人对万事万物都能做到不贪、不执、不欲，只有这样才能应事接物不迷凡、不动心，情绪不起伏，自己的’心性不仅能清静无为，而且能凝神聚气并使自己的身心得到滋养。

“西山悬磬”者，西山比喻清静世界、神意发轫之所在；“悬磬”即空悬，要虚其心。虚到什么程度？像庙里的磬，一碰即口向。太极拳身法中就要求含胸，即空胸实腹，上虚下实，胸部没有一点紧张，特别舒服；学习太极拳还要虚心，心中什么也不顾虑，不管别人说什么也不要有一点怀疑及杂念，一有杂念心里就紧张，因此必须恭而敬之。无论练拳或推手都要心平气和，没有杂念，不受外界干扰，这就是“西山悬磬”的境界。

“虎吼猿鸣”是静极生动、内气腾然景象的比喻。黄元吉在《乐育堂语录》卷四中说：“虎者，猛兽也，坎中空阳之气。此气纯阳，阳则易动，有如虎之难防。此气最刚，刚则性烈，有如虎之难制。唯有龙之下降，可以伏虎也。”“猿”者，心也、神也、意也。《悟真篇》讲：“心猿方寸机，三千功夫与天齐，自然有鼎烹龙虎。”由此可见，心猿可以支配、统帅龙虎之气。“猿鸣”指心意灵动、活跃，使得生命之气息激荡流布。

“泉清河静”则是“静中触动动犹静”之功夫状态的描

述。“泉”指人的生命之泉水。《太乙北极真经》上说：“水乃有母”，水是人的生命之源泉。通过太极拳的修炼，人体生命之泉可以源源不断、无休无止地滋生。

那么，生命之泉是什么呢？它泛指津、唾、血、汗、涕、精等人体之水。《张三丰注吕祖百字碑》中说得清楚：“太极动而生阴，化成神水甘露，内有黍米之珠，落在黄庭之中……”如此经常锻炼阴精，生命之泉就会净寂、清澈、透明、中和，所以太极动而生静，静则虚灵，虚灵则神明，神明则无为，无为则流行，流行则生生不已，智慧无碍，生机无限。

“翻江播海”，是人体内外已成为虚空混元气的特殊景象。此b,d-□动也是静，静也是动，动静一如，阴阳互孕，出神入化，隐显自在；动静之机，松散氤氲，宛如江水翻腾，海水激荡，源源不断，取之不尽，用之不竭，一派气机流行、内外一如的风光，达成内外之气混元一体的状态。

“尽性立命”是修炼太极拳的终极目的和根本归宿，是太极之象的智慧根源。《周易说卦传》说：“穷理尽性以至于命。”穷理是追究、深研、体悟天地间万事外有之规律；尽性是完善自我、修真养性，使人性与天道相契。穷理是知其理，悟其真；尽性是行其德，传其道。“与天地合其德，与日月合其明”，实现“天人合一”、“尽性立命”的太极之象，乃真正的大境界、大经典智慧、大自在，是由太极而超凡入圣的形象表述，是太极拳之真义所在。

## 2023年太极活动总结 武派太极拳身法(8篇) 篇八

陈氏太极拳24式是太极拳的佼佼者，那么陈氏太极拳的招式是什么呢？下面小编为大家整理了陈氏太极拳招式，希望能帮到大家！

1、身体自然直立，两脚开立，与肩同宽，脚尖向前。两臂自然下垂，两手放在大腿外侧。眼平看前方。头颈正直，下颏微向后收，不要故意挺胸或收腹。

2、两臂慢慢向前平举，两手高与肩平，与肩同宽，手心向下。

3、上体保持正直，两腿屈膝下蹲。同时两掌轻轻下鞍，两肘下垂与两膝相对。眼平看前方。两肩下沉，两肘松垂，手指自然微去。屈膝松腰，臀部不可凸出，身体重心落于两腿中间。

1、上体微向右转，身体重心移至右腿上。同时右臂收在胸前平屈，手心向下，左手经体前向右下划弧至右手下，手心向上，两手心相对成抱球状。左脚随即收到右脚内侧，脚尖点地。眼看右手。

2、上体微向左转，左脚向左前方迈出，右脚跟后蹬，右腿自然伸直，成左弓步。同时上体继续向左转，左右手随转体慢慢分别向左上、右下分开，左手高与眼平（手心斜向上），肘微屈。右手落在右胯旁，肘也微屈，手心向下，指尖向前。眼看左手。

3、上体慢慢后坐，身体重心移至右腿，左脚尖翘起，微向外撇（大约 $45^{\circ}$ — $60^{\circ}$ ），随后脚掌慢慢踏实，左腿慢慢前弓，身体左转，身体中心再移至左腿。同时左手翻转向下，左臂收在胸前平屈，右手向左上划弧至左手下，两手心相对成抱球状。右脚随即收到左脚内侧，脚尖点地。眼看左手。

4、右腿向右前方迈出，左腿自然伸直，成右工步。同时上体右转，左右手随转体分别慢慢向左下、右上分开，右手高与眼平（手心斜向上），肘微屈。左手落在左胯旁，肘也微屈，手心向下，指尖向前。眼看右手。

陈氏太极拳第三招：白鹤亮翅



1、上体微向左转，左手翻掌向下，左臂平屈胸前，右手向左上划弧，手心转向上，与左手成抱球状。眼看左手。

2、右脚跟进半步，上体后坐，身体重心移至右腿，上体先向右转，面向右前方，眼看右手。然后左脚稍向前移，脚尖点地，成左虚步，同时上体再微向左转，面向前方，两手随转体慢慢向右上、左下分开，右手上提停于右额前，手心向左后方，左手落于左胯前，手心向下，指尖向前。眼平看前方。

右脚跟进半步，上体后坐，身体重心转至右腿上，上体半面向右转，左脚略提起稍向前移，变成左虚步，脚跟着地，脚尖翘起，膝部微屈。同时左手由左下向上挑举，高与鼻尖平，掌心向右，臂微屈。右手收回放在左肘里侧，掌心向左。眼看左手食指。

1、上体右转，右手翻掌（手心向上）经腹前由下向后上方划弧平举，臂微屈，左手随即翻掌向上。眼的视线随着向右转体先向右看，再转向前方看左手。

2、右臂屈肘折向前，右手由耳侧向前推出，手心向前，左臂屈肘后撤，手心向上，撤至左肋外侧。同时左腿轻轻提起向后（偏左）退一步，脚掌先着地，然后全脚慢慢踏实，身体重心移到左腿上，成右虚步，右脚随转体以脚掌为轴扭正。眼看右手。

3、上体微向左转，同时左手随转体向后上方划弧平举，手心向上，右手随即翻掌，掌心向上。眼随转体先向左看，再转向前方看右手。

1、身体继续向右转，左手自然下落逐渐翻掌经腹前划弧至左肋前，手心向上。左臂屈肘，手心转向下，收至右胸前，两手相对成抱球状。同时身体重心落在右腿上，左脚收到右脚内侧，脚尖点地。眼看右手。

2、上体微向左转，左脚向左前方迈出，上体继续向左转，右腿自然蹬直，左腿屈膝，成左弓步。同时左臂向左前方掬出（即左臂平屈成弓形，用前臂外侧和手背向前方推出），高与肩平，手心向后。右手向右下落于右胯旁，手心向下，指尖向前。眼看左前臂。掬出时，两臂前后均保持弧形。分手、松腰、弓腿三者必须协调一致。揽雀尾弓步时，两脚跟横向距离上超过10厘米。

3、身体微向左转，左手随即前伸翻掌向下，右手翻掌向上，经腹前向上，向前伸至左前臂下方。然后两手下捋，即上体向右转，两手经腹前向右后上方划弧，直至右手手心向上，高与肩齐，左臂平屈于胸前，手心向后。同时身体重心移至右腿。眼看右手。下捋时，上体不可前倾，臀部不要凸出。两臂下捋须随腰旋转，仍走弧线。左脚全掌着地。

4、上体微向左转，右臂屈肘折回，右手附于左手腕里侧（相距约5厘米），上体继续向左转，双手同时向前慢慢挤出，左手心向右，右手心向前，左前臂保持半圆。同时身体重心逐渐前移变成弓步。眼看左手腕部。向前挤时，上体要正直。挤的动作要与松腰、弓腿相一致。

5、左手翻掌，手心向下，右手经左腕上方向前、向右伸出，高与左手齐，手心向下，两手左右分开，宽与肩同。然后右腿屈膝，上体慢慢后坐，身体重心移至右腿上，左脚尖翘起。同时两手屈肘回收至腹前，手心均向前下方。眼向前平看。

6、上式不停，身体重心慢慢前移，同时两手向前、向上按出，掌心向前。左腿前弓成左弓步。眼平看前方。向前按时，两手须走曲线，腕部高与肩平，两肘微屈。