

PRACTICE OF TAIJIQUAN IN CHINA
(中国的太极拳实践体验)

SHI-LIANG LI
(李世谅)

Institute of Chemical Metallurgy, Academia Sinica
(中国科学院化工冶金研究所)

P.O. Box 353, Beijing 100080, China

ABSTRACT

Taijiquan (太极拳) is a kind of traditional Chinese boxing. Chinese boxing is generally divided into two school, i.e. 武当派 (Wudang school) and 少林派 (Shaolin school). 武当派 is an inter (内家功) school which emphasis on defence, and 少林派 is an outer (外家功) school which emphasis on attack. Taijiquan, which belongs to the 武当派 (inter school), was developed from the ancient martial art combined with traditional Chinese medicine theory and philosophical basis. There are two main school of Taijiquan in China. The oldest one is 陈氏 (Chen school) and another is 杨氏 (Yang school) which is more populer among the Chinese people.

Taijiquan is an exercise for the whole body, and it trains both the mind and the body. Therefore, Taijiquan is indeed a good exercise which, performed regularly, helps one keep fit, prevents and cures diseases, slows down the pace of growing old and prolongs life. Since 1949, Taijiquan has developed rapidly in China. In 1956, a simplified set of Taijiquan (in 24 forms), based on the most popular sequences of the 杨氏 (Yang school), was compiled and popularized. In 1979, another simplified set of Taijiquan (in 48 forms) was also compiled.

Over the past three centuries, the popularity of Taijiquan has increased and spread for beyond China's borders to Southeast Asia, Japan, Europe and America. This is an indication of its immense value to men's health, as has been testified by practice and research. This is also perhaps why so many people, both in China and abroad, take to Taijiquan, with some devoting to the research of its theory and practice.

The sources and development of Taijiquan in China, Two main kinds of Taijiquan (陈氏 and 杨氏), the practice essentials of Taijiquan, and some effects of Taijiquan exercise are introduced briefly in this paper.

1. 前 言

太極拳是中國傳統的拳術之一，它具有悠久的發展歷史，在長期的實踐過程中逐漸形成自己特有的風格。作為一種有效鍛煉身體的體育運動項目，近四十多年來，不僅在中國深受人們的喜愛和得到廣泛普及，而且在國外也受到普遍歡迎。近兩年多來，我本人在學習太極拳過程中，頗有收穫。本文對練習太極拳的一點實踐體驗簡單介紹于下。

2. 太極拳的發展過程

中國的拳術分武當派和少林派兩大系派。武當拳又稱為內家拳，是以防禦為主。少林拳又稱為外家拳，是以進攻為主。太極拳屬於內家拳之一。

太極拳的起源說法不一，有說是由明代武當道士張三豐所創；有說是清初山西武術家王宗岳用易經中太極陰陽哲理來解釋拳理，寫成“太極拳論”，這樣太極拳的名稱才得到了確定。

近代最早流傳的拳種為陳氏太極拳，創始人是陳王廷。其特點是：每個動作都以螺旋式的運動為核心，上肢在做不同形式的圓弧運動，同時下肢以提擦步配合，全身上下都在和諧地進行弧形運動。在套路中是由剛柔相濟、快慢相間的動作相互襯托，不時有震腳發勁和竄躡跳躍，故節奏感明顯，氣勢飽滿，全身體現出一種潛在的內勁。

楊式太極拳的創始人是楊露禪，幼年離家去河南向著名拳師陳長興學拳，壯年回鄉教拳，後又去北京教授清朝王公貴族。為了適應眾多學藝人的需要，逐漸將陳氏拳中的發勁、跳躍和震腳等難度高的動作刪去。後來，其子楊健侯將其修改為中架子，又經其孫楊澄甫再修改為大架子。由於其拳架舒展大方，動作和順，簡潔易學，故流傳最廣。楊氏大架子太極拳的特點是：柔和緩慢，速度均勻，圓活連貫，輕沉自然，顯示出氣派大、形象美的風格。

此外，還有吳氏、武氏和孫氏太極拳等，均是來源於陳氏和楊氏太極拳經演變而成的。近代太極拳的主源流，如圖 1 所示。陳氏和楊氏太極拳兩種拳式對比圖的舉例，如圖 2 所示。

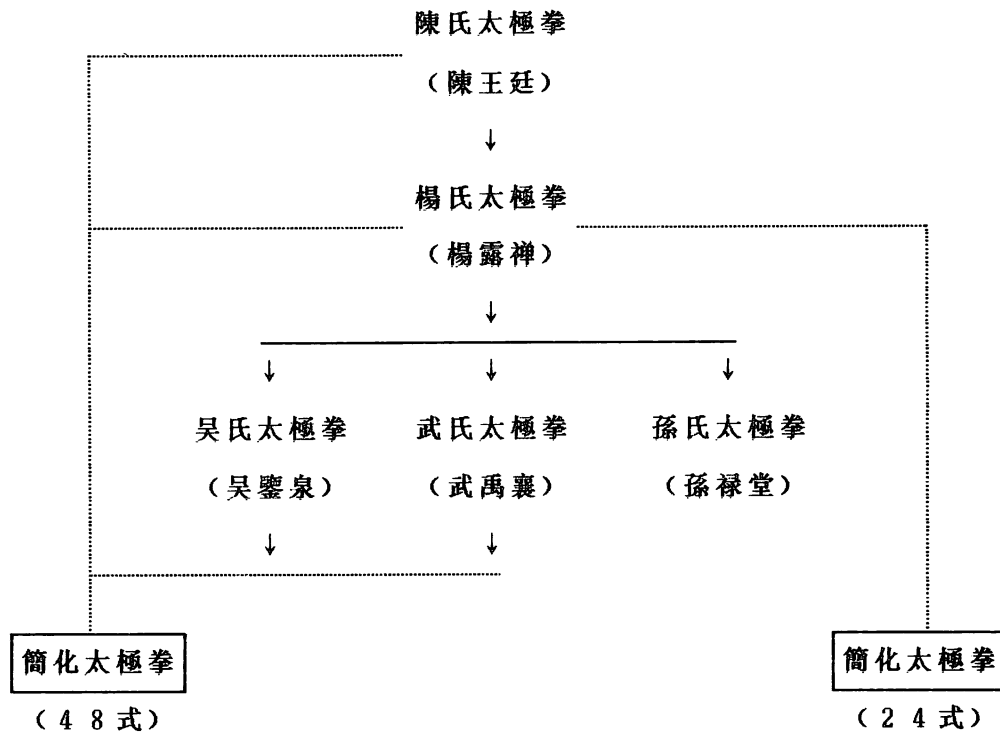
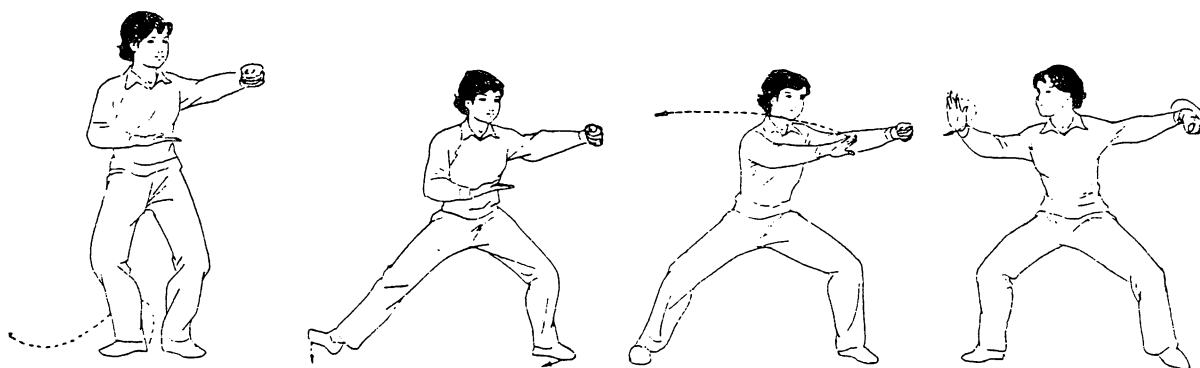


圖 1. 近代太極拳的主源流圖

近四十年來，太極拳在我國發展很快。1956年，在楊氏太極拳的基礎上，刪去繁難和重復的動作，編成24式簡化太極拳，其套路名稱如下：

- | | | |
|--------------|-----------|-----------|
| 1. 起式 | 9. 單鞭 | 17. 右下勢獨立 |
| 2. 左右野馬分鬃(三) | 10. 雲手(三) | 18. 左右穿梭 |
| 3. 白鶴亮翅 | 11. 單鞭 | 19. 海底針 |
| 4. 左右攙膝拗步(三) | 12. 高探馬 | 20. 閃通背 |
| 5. 手揮琵琶 | 13. 右蹬腳 | 21. 轉身搬攔捶 |
| 6. 左右倒卷肱(四) | 14. 雙峰貫耳 | 22. 如封似閉 |
| 7. 左攙雀尾 | 15. 轉身蹬腳 | 23. 十字手 |
| 8. 右攙雀尾 | 16. 左下勢獨立 | 24. 收勢 |

(白鶴亮翅)



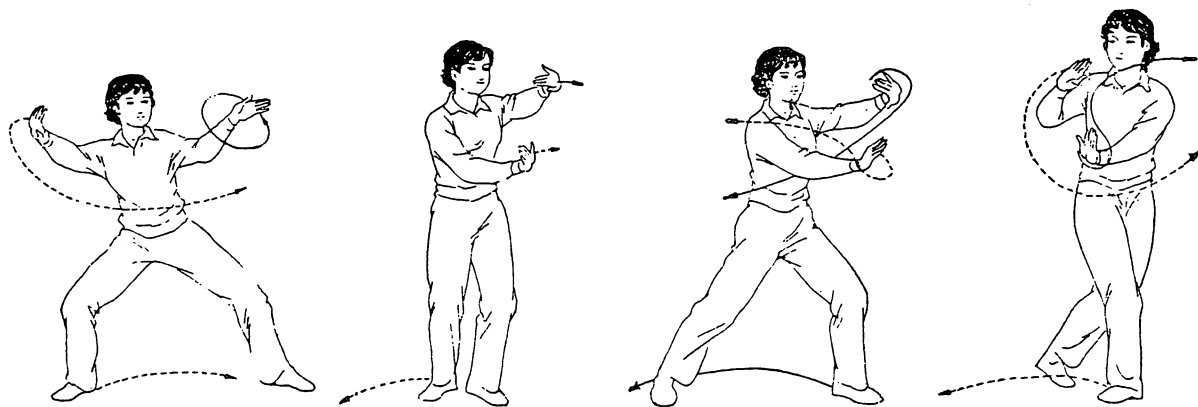
(陳氏太極拳)



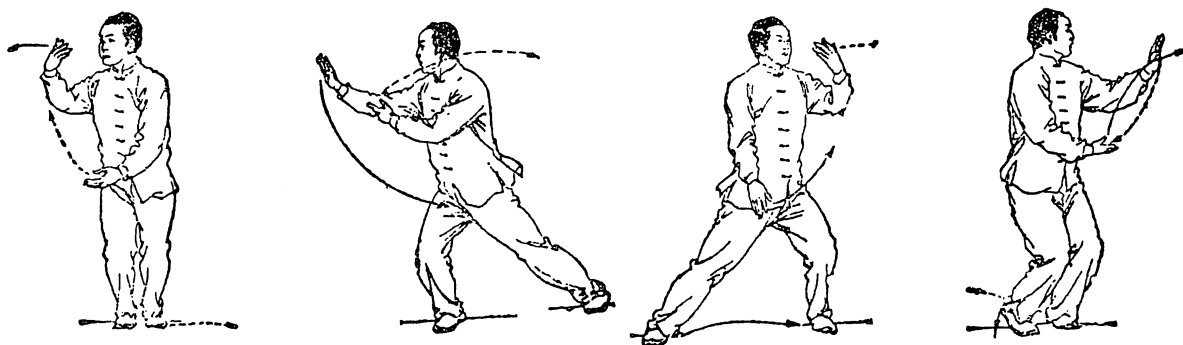
(楊式太極拳)

圖 2 a. 陳氏和楊氏太極拳的拳式對比圖

(雲手)



(陳氏太極拳)



(楊式太極拳)

圖 2 b. 陳氏和楊氏太極拳的拳式對比圖

簡化太極拳深受人們喜愛，太極拳輔導站遍及全國，已出版有關太極拳的書籍和挂圖數萬冊。1979年，國家體委又吸取各類太極拳之長處，編成48式簡化太極拳和編輯了太極拳競賽套路，以適應競賽的需要，對太極拳的普及提高和競賽規範化起到了推進作用。

3. 練太極拳的要點

練太極拳可以大致分三個階段：

(1) 第一階段 應在姿勢動作上打好基礎，上體自然正直，腰脊中正，兩肩兩胯自然放鬆，把拳套中的步法、手法、身法、眼神等的要求弄清楚，做到姿勢正確，步法穩定，動作舒松自然。

(2) 第二階段 練太極拳的姿勢和動作有一定基礎以後，就要注意各個姿勢和動作前后的銜接，一氣呵成，好像“行雲流水”一樣，前一個動作的完成，就是下一個動作的開始。全身上下，各個部位的運動要保持協調一致，要特別注意腰脊帶動四肢進行活動。

(3) 第三階段 着重練習勁力的運用和意念、呼吸與動作的自然結合。在運動過程中，力量連綿不斷，“鋼柔相濟”，做到用意不用力，達到一種“得意忘形”和“其樂無窮”的境界。

在全部過程中，不管哪一階段和哪一步，都需要注意保持“心靜”和“體松”這兩個最基本的要領。

4. 練太極拳的效果舉例

練太極拳要求“心靜”，注意力集中，並講究“用意”、“以意領氣”、“以氣運身”。完成一套太極拳，要求在大腦支配下，四肢軀干各部位作連綿不斷地較複雜的平衡運動，起到調節中樞神經的作用。長期堅持，可使大腦功能得到恢復和改善，消除神經系統紊亂引起的慢性疾病。

練太極拳要求呼吸均勻細長，“氣沉丹田”，應用腹式呼吸，加大呼吸深度，有利于血液循環，可以改善心血管系統和呼吸系統的機能。

北京運動醫學研究所曾對50~89歲的老年人進行了較詳細的醫學檢查，其中有32名是經常練太極拳的，56名是一般正常老年人，對兩組老年人進行了機能試驗，結果表明練太極拳組老年人的心血管功能較好，32名老年人中僅有1名不能完成定量負荷，而對照組老年人的年齡越大，完成定量負荷的人越少。經心電圖檢查結果，心電反應異常的太極拳組老年人為28.2%，對照組老年人為41.3%。常練太極拳的老年人發生高血壓及動脈硬化的較少，太極拳組老年人的平均血壓為134.1/80.8 mm Hg，對照組老年人的平均血壓為154.5/82.7 mm Hg。而動脈硬化率是太極拳組老年人為39.5%，對照組老年人為46.4%。

太極拳的動作輕柔緩慢，使全身肌肉關節得到諧調運動，氣血流暢，加強血液循環和新陳代謝。經長期實踐證明，太極拳是一種重要的健身與預防疾病的手段。練太極拳除增強體質外，還是輔助治療高血壓、潰瘍病、心臟病、肺結核等的好方法，並有一定療效。以致于癌症患者也有取得效果的事例，例如藏族女職工扎西，因患癌症切出兩葉右肺，在走頭無路時，抱着試試看的態度，練拳數月，症狀由減輕而逐漸消失，病情痊愈。三年后，開始設場授拳，1986年竟奪得全國首屆太極拳比賽的楊氏太極拳銀牌。

5. 結 語

太極拳已成為我國廣大人民群眾喜愛的一種健身體育項目，男女老幼都可根據自身體質和要求，按不同的太極拳架式進行練習。同時，太極拳在國外也受到普遍歡迎，例如，在日本、東南亞、歐、美等國家和地區均開展太極拳活動。據不完全統計，僅美國就已出版30多種太極拳的學籍，許多國家都成立了太極拳協會，並與中國積極進行交流活動，相信太極拳將會獲得進一步的推廣與普及。