**太极拳简介**

**一、综述**    太极拳，是一种武术项目，也是体育运动和健身项目，在中国有着悠久的历史。起源于古代骑兵的枪法、长柄大刀法。其基本用法是：开、合、发。踩着高跷来使用长枪、长柄大刀。太极始于无极，分两仪。由两仪分三才，由三才显四象，演变八卦。依据“易经”阴阳之理、中医经络学、道家导引、吐纳综合地创造一套有阴阳性质、符合人体结构、大自然运转规律的一种拳术，古人称为“太极”。
    太极拳是中华民族辩证的理论思维与武术、艺术、引导术的完美结合，是高层次的人体文化。其拳理来源于《易经》、《黄帝内经》、《黄庭经》、《纪效新书》等中国传统哲学、医术、武术等经典著作，并在其长期的发展过程中又吸收了道、儒等文化的合理内容，故太极拳被称为“国粹” 。

**二、流派**    太极拳经过长期流传，演变出许多流派，其中流传较广或特点较显著的有以下几派。
**1、原始太极拳**    原始太极拳法最初出自我们中华民族的老祖宗轩辕黄帝。他根据蛇和喜鹊相斗的形态而创出此拳法。
**2、武当太极拳**    武当太极拳是祖师张三丰经过整理内家拳法时所创的。武当太极拳讲究“拳打卧牛之地”，基本上两米方圆足以施展，其中除螺旋缠丝外，另有九宫、八卦的内容。 武当太极拳的要决就是：拳随心境，舒展绵长，恢宏大气，容万物于心。
**3、陈式太极拳**    陈式太极拳 又分老架和新架两种，老架是清初陈王廷所编，从陈王廷起，经过300多年的传习，积累了不少经验，对原有拳套不断加工提炼，终于形成了近代所流传的陈式太极拳第 1路和第2路拳套。陈式新架套路是陈有本（陈家沟拳师）编创的，顺序与老架同，架式较老架小，转圈也较老架小，去掉了原有的某些较难的动作，陈家沟村人称之为“小圈拳”，把老架称为“大圈拳”。陈式太极拳是古老的拳种，其他多数流派的太极拳（如杨式、吴式、武式、孙式）跟陈式太极拳有一定的渊源关系。
**4、杨式太极拳**    杨式大架子的特点是舒展简洁，动作和顺、轻灵，刚柔内含，轻沉自然，如行云流水，连绵不绝，锻炼步骤由松入柔，积柔成刚，刚柔相济，能自然地表现出气派大，形象美的独特风格。其架式有高、中、低之分。可以按照学拳者不同年龄、性别、体力条件和不同的要求适当调整运动量。因之，它既适用于疗病保健，益寿延年，又适用于体力较好者用来增强体质，提高技术，适应性广。因此，杨式太极拳是流传最广的太极拳。
**5、吴式太极拳**    满族人全佑，清末河北大兴人，初从杨露禅学太极拳大架子，后来拜杨露禅次子为师学小架子，以善于柔化著名。其子始从汉族改姓吴，名鉴泉。吴鉴泉继承和传授的拳式连绵不断，不纵不跳，适应性较广泛。由于吴氏对拳式有所修改，后人就称之为吴式小架子。成为现代流传较广的吴式太极拳。 吴鉴泉在北京、上海传拳较久，他打拳式正招圆，舒松自然， 虽架式小巧， 但有大架功底，由开展而紧凑，在紧凑中自具舒展，推手时端正严密，细腻熨帖。
**6、武式太极拳**    武式太极拳特点为身法谨严，姿势紧凑，动作舒缓，步法严格，虚实分明，胸部、腹部的进退旋转始终保持中正，用动作的虚实转换和“内气潜转”来支配外形，左右手各管半个身体，出手不过足尖。武式太极拳于民国初年传入北京，后又传入南京、上海。
**7、孙式太极拳**    孙式太极拳的特点是进退相随，舒展圆活，动作灵敏，转变方向时多以开合相接，故又称“开合活步太极拳” 。
**8、赵堡太极拳**    赵堡太极拳特点是小巧紧凑，动作缓慢，练会后逐渐加圈，以至极为复杂。赵堡太极拳架轻灵圆活，动作舒展大方，演练时，步活圈圆，环环相扣，无明显发力动作，套路贯穿，有柔有刚，在掌握套路后，即逐步化圆为圈、由简到繁，提高技巧、难度。 赵堡太极拳，在走技方面擅长拿、跌、掷、打、靠诸艺，又有各种擒拿与反擒拿动作，融于套路中，使其技击特点甚为突出。
    上述 8式太极拳的风格、姿势虽不相同，但套路结构和动作顺序基本一致，练拳目的皆为健身治病。 8式太极拳除拳套外，又各有推手和器械套路练法，如太极剑、太极刀等。

**三、运动特点**    太极拳的运动特点为中正安舒、轻灵圆活、松柔慢匀、开合有序、刚柔相济，动如“行云流水，连绵不断”这种运动即自然又高雅，可亲身体会到音乐的韵律，哲学的内涵，美的造型，诗的意境。在高级的享受中，使疾病消失，使身心健康。
   太极拳是一种技击术。其特点：“以柔克刚，以静待动，以圆化直，以小胜大，以弱胜强”。太极拳以“掤、捋、挤、按、采、挒、肘、靠、进、退、顾、盼、定”等为基本方法。动作徐缓舒畅，要求练拳时正腰、收颚、直背、垂间，有飘然腾云之意境。清代拳师称“拳势如大海，滔滔而不绝”。同时，太极拳还很重视练气，所谓“气”，就是修炼人体自身的精神力，这是太极拳作为内家功夫的特点之一。

**四、健身价值**    太极拳的健身价值是多方面的：有身体上的，也有精神上的，还有艺术修养方面的。太极拳外练全身的关节、骨骼、肌肉，内练意识、精神气质、神经功能。起初练的是动作、姿势、筋骨和皮肉，深入进去练的是意念、内气活动，从而由外至内、由内向外锻炼。这种方式就不是简单的活动了，是在意念的支配下，使人的神经系统、运动机能和呼吸系统、循环系统、消化系统、免疫系统等得到全面的改善，它的健身价值是全面的、自然的、科学的。
    **1、心静用意、动静结合对于改善神经系统，工效卓著；**    运动方式要求意念、动作、呼吸三者密切结合；在意识的支配下，意念不动，外形寂然不动，意念一动，引导内气、催动肢体，随之一节一节贯串而动，一动全身各部位都参与运动，而且是在极松静、极轻灵的情况下所达到的；所以要心静用意，排除杂念，追求筋骨、肌肉、关节、在意念上的空松圆活；因此，神经系统受自我意念的控制能力得到提高，能迅速、正确的传达和接受各种信息；随着锻炼的不断深入，熟练程度的提高，筋骨、肌肉收放、转换能力的增强，神经系统的均衡性、灵活性以及传递信息的速度也在提高，正确性也在提高，从而改善了神经系统功能。
**2、一动全动，节节贯串，促进消化功能和体内物质代谢；**    太极拳动作松柔缓慢，随着动作的引导呼吸功能的改善和神经系统对内脏器官的调节过程的改善，膈肌、腹肌的收缩和舒张对肝脏、胃肠起到了自我“按摩”的作用，使肠、胃、肝、肾随之发生了适当的运动，促进了内脏器官血液循环，提高了胃肠的张力、蠕动、消化和吸收能力，增强了肾上腺素的分泌功能，改善了体内物质代谢。
**3、气沉丹田，八面支撑，有助于减轻心脏负担，促进血液循环系统健康；**    坚持练习太极拳，不仅锻炼了肌肉、骨骼、关节，而且由于意念的作用使精神、肢体全面放松，使经络通畅、气血周流，各毛细血管开放，静脉、淋巴回流加速，从而减轻了心脏的负担。意守丹田、气沉丹田、丹田内转的练习形成了腹式呼吸，此种呼吸方式的形成，促进了血液循环，加强了心肌的营养作用，改善了心脏营养的过程，有助于心脏、血管和淋巴系统的健康，同时由于练拳时身体重心的降低，增强了腿部血液循环的功能，也起到了减轻心脏负担的作用。
**4、刚柔相济、连绵不断，加强了肌肉、骨骼和关节的韧性和弹性；**    练习太极拳要求松柔、螺旋的运动形式，动作起来连绵不断、刚柔相济、快慢相间，从而使得全身各部位的肌肉群、肌纤维在反复绞转、缠绕中都参加活动，在意念的引导下，动作、姿势用意不用力，筋骨、肌肉放松，这就使得肌肉纤维能拉长到一般运动所不能达到的长度，并且匀称丰满、柔韧而富有弹性。由于肌肉的收缩对骨骼的牵拉作用和新陈代谢作用也得到了加强，骨骼组织的供血量增加（骨关节是人体主要造血出之一），因此骨质的形态、性能发生了良好的变化，提高了骨骼抗折、抗弯、抗压缩和抗扭转性，肌肉和骨骼的活动锻炼也使关节周围的关节囊和韧带得到磨炼，其韧性、灵活性不断增强。
**5、静极生动，动中求静，达到畅通经络，延年益寿的目的。**    练习太极拳要掌握完整的太极功夫，养成采气、站桩、基本缠丝功和套路相结合的锻炼方式，才能达到通经络、养气血、练筋骨，延年益寿的目的。