

鬆開關節 用意不用力

清早的公園，晨光溫暖，男女老少站在草地上，身體緩慢擺動，打著太極拳，寧靜的氛圍，呈現天地和諧的畫面。

對太極拳有深入研究的佛光大學人類學系教授呂萬安說，太極拳和其他拳術不一樣的地方，在「用意不用力」，最忌肌肉緊張，全身關節應鬆開，動作柔和，宜慢而勻、圓而整。

平衡身體 老人可防跌

本身也是中醫師的呂萬安指出，持續規律的運動，可延緩老化，也可減少發生慢性疾病，練太極拳，特別有助促進老人身體平衡，減少跌倒機會。

呂萬安自己也打太極拳。他說，打完

太極拳後，人會產生放鬆、舒服的感覺，他曾對打太極拳者做研究，量他們的血壓和心跳，發現這些人收縮壓下降，且副交感神經活化，可放鬆神經，可以降低焦慮、緊張、憂鬱，對心理健康也有幫助。

練得之氣 無形但存在

「太極拳要練的是先天氣，也叫母氣！」有國家級武術教練資格的李筱娟說，太極拳是練氣的功夫，練得什麼氣？就好比磁場、靜電雖是無形，卻存在。

氣是呼吸與肌肉運動的協調過程，也象徵心肺功能和脈搏功能的表現，以意練氣，調理自律神經，改善身體健康。

打太極拳，是東方最傳統、流行最廣

的「慢動」，不只是銀髮族的最愛，年輕人打太極拳的也愈來愈多。太極門派說法大同小異，不同派別有不同的拳架和招式，有精簡版的十三式、有廿四式、也有三十七式；入門者可先透過網路和書籍的介紹，再視機緣拜得好老師。

如何選擇太極拳老師？

1. 打電話或上網詢問中華民國太極拳總會詢問，居住地附近有否教打太極拳推廣團體，電話：02-2778-3887，網址 <http://www.cttaiichi.org/>

2. 教打太極拳老師，最好有中華民國太極拳總會訓練的教練資格，或國家級武術教練資格。



慢動之太極

宜慢宜圓

練太極拳4要

講解／佛光大學教授
呂萬安

- 1 要心神安靜，精神內斂，不胡思亂想，要使腦部休息。
- 2 要呼吸慢勻，調整至深、長、慢，呼吸量增大，血液循環加速，全身方可獲得充足氧氣。
- 3 要動到全身，每個動作都要做到「上下相隨，內外相合。」
- 4 要呈圓形動作，沒有直來直往，姿勢銜接以攻防意識出發。從生理結構來看，圓形動作，適合人身關節的構造，合乎力學原理。

太極拳基本4招

示範／加州健身教練
李筱娟

- 1 棚：右腳側弓箭步，右手沈肩，手背向外，掌心向內，左手掌下按置於腰部。
- 2 攏：馬步蹲低，中心從前腳轉移到後腳，雙手向下，腹部緊收。
- 3 擠：右側弓箭步，吸氣，右手大拇指對左手小拇指，反之。掌心相對，吐氣向外推出，肩膀放鬆。
- 4 按：左腳虛步點地，手肘微彎，手指放鬆，掌心向前，吐氣。

