

易簡太極講義

§ 太極拳舒筋十二式 §

一、前俯

- 預備式：舌抵上顎，一肩寬立正，全身放鬆，雙手放兩側。
 1. 雙手由身體兩側上舉靠雙耳，兩手掌交叉向上翻舉。
 2. 雙手緊貼耳朵，彎腰，雙手觸地。
 3. 腰直立，恢復成（1動）的姿勢。
 4. 雙手緩緩放下至大腿外側。

二、後仰

- 預備式：同前式。
 1. 雙手將手臂在後背交叉相扣。
 2. 身體後仰，膝蓋不可彎曲。
 3. 腰挺直，恢復成（1動）之姿勢。
 4. 雙手緩緩放下。

三、側彎

- 預備式：同前式。
 1. 右手掌心向下，向上平舉，至頭頂手肘彎曲，掌心向上，左手原姿勢翻轉掌心朝外，中指貼褲縫。
 2. 身體向左彎曲（右手姿勢不變）左手向下滑動。
 3. 腰挺直，恢復成（1動）的姿勢。
 4. 右手緩慢放下，左手同時翻掌掌心貼大腿。

四、轉臀

- 預備式：同前式，雙腿屈膝。
 1. 腰轉向左，並靠腰力擺盪雙手，右手拍左腰，左手拍右腰。
 2. 腰轉向右，並靠腰力擺盪雙手，左手拍右腰，右手拍左腰。

五、仰轉

- 預備式：兩肩寬站立，雙手插腰。
 1. 腰跨，身體轉向左方，重心稍微移向前腳（左腳）。
 2. 左膝向前弓，右膝彎曲，身體向後仰，頭向後掉下。
 3. 右手抬起棚在左胸前，左眼移看左腳跟。
 4. 身體直立恢復成（1動）的姿勢。

六、下跨式

- 預備式：同前式。
 1. 重心弓在右膝，右手向右伸直，左手由右腋下伸至右背扣住肩胛骨。
 2. 重心仍在右脚，右手向左扶左腳踝。
 3. 向下坐胯轉腰，以左胸肋骨碰觸左大腿。
 4. 恢復成預備式。

易簡太極講義

七、抖腕抖跗

- 預備式：一肩寬，雙腿彎曲，重心移到右脚。
 1. 雙手舉至胸前，手掌下垂，提左脚大腿平（小腿 45 度），雙手上下抖動，左脚抖動。
 2. 換邊、重心移至左脚，右腿提平，雙手平舉胸前雙手指尖相對。抖動右脚，同時抖動。

八、舒腰

- 預備式：一肩寬，雙手插腰。
 1. 彎腰同時向左、向後、向右、向前轉一圈（雙腿不可彎曲）。
 2. 彎腰向前、向右、向後、向左、向前轉一圈。

九、舒胯

- 預備式：雙腳併攏，雙手插腰。
 1. 頭頂與腳底不動，維持同一重心，腰跨左右旋轉。
 2. 左右各做四次。

十、踢腿

- 預備式：一肩寬，雙腿彎曲，雙手自然下垂，重心移至右脚。
 1. 提起左脚，大腿平，腳尖下壓。
 2. 腳尖向前平踢。
 3. 恢復成（1 動）之姿勢。
 4. 腳尖放平，恢復成預備式。

十一、蹬腿

- 預備式：同前式
 1. 提起左脚，大腿平腳尖翹起。
 2. 腳跟向前蹬出。
 3. 同（1）。
 4. 同預備式。

十二、鬆膝

- 預備式：雙腳併攏，雙手扶膝蓋（身體彎曲）。
 1. 膝蓋左右轉動。
 2. 膝蓋上下蹲立。