

易簡太極講義

太極拳的定義與特性

太極拳的定義：

太極拳法以鬆定為功，導引為法，原則上以陰陽相濟為體，以柔克剛、以靜制動、虛實分清為用。

案：太極拳便是練鬆柔穩定的工夫，以意念導引為法。

其特性為： [太極拳學，宋志堅老師著，3~8 頁]

- 1.虛領頂勁
- 2.眼神內視
- 3.沉肩墜肘
- 4.坐腕轉肱
- 5.含胸收臀
- 6.氣沉丹田
- 7.放鬆腳關節
- 8.手法要分動靜
- 9.步法要分虛實
- 10.圓弧運動
- 11.整體運動
- 12.動作要連貫
- 13.有形到無形
- 14.意志導引