

健身太极球

一、健身太极球简介

健身太极球，是庞老师 2000 年结合太极拳的要求创编的健身功法，共两套，每套 8 式。

太极拳最关键的几点、最实质的内涵：松、柔、整、灵。形体要松，形体主宰于腰，所以就要从腰上来松；动作要柔和；全身的活动要整；最后还要灵。这些东西怎么去搞呢？就是要用太极拳所要求的“用意不用力”。怎样尽快让大家掌握太极拳的实质和觉知运动呢？就需要“形松意充”。

“形松”不是松松垮垮，而是放松之后，身体各部出现“松沉”的感觉。什么叫“松沉”？过去有个比喻叫“死人沉”，就是说刚死的人不会使劲了，软软搭搭的很沉，不好搬。所以你真要放松了，气血流通好了，不使劲了，就会感觉肢体非常沉，练功的时候会觉得手臂像灌了铅一样，把胳膊放松往别人身上一放，他会觉得有压迫感，这就是“松沉”。

形体放松要松沉，可是练太极拳动作又要轻灵，这就产生一对矛盾，矛盾怎样去解决呢？要从动作的柔和去解决，这个柔不是柔软的柔，而是“柔韧”，韧性是一

种拉不断，按一按里边还有弹性的一种状态。要做到这一点，就要做到“意充”，形体要放松，意念要充斥，这样把全身注意起来，做到整体性；然后再逐渐练出灵性来，“灵”就是灵敏度，包括动作要灵、感知要灵。动作是发放信息、感知是接受信息，动作感知都要灵。我们结合这些要求，创编了太极拳的基本功——太极球。

在传统太极拳里面有球这种器械，不仅太极拳里边有，其他功法里边也有，有石球、木球、铁球、纸球。球无非这么几个作用，一是练腕力；二是练旋转的力量；三是用重球练臂力；四是用抓球练指力，太极拳用它主要来练旋转。过去没有成套的太极球套路，只是当个基本功，来练一练揉球和转球。

我们根据传统的太极球和太极拳的要求，编了两套太极球，每套八式。第一套练轻灵，通过形松意充和揉球，把整体性练出来，这是太极拳的关键。同时加上旋转，太极拳的用劲，陈氏太极叫缠丝劲、杨氏叫螺旋劲、有的叫抽丝劲，都是螺旋的问题。我们第一套练轻灵整体，辅以螺旋；第二套太极球主要是练螺旋，但也练整体，这两套太极球的侧重点是不一样的。

二、太极球基本功

健身太极球基础是揉球，采用单球来练习。《小儿推拿秘旨》上讲，手掌心（指根和掌根之间）有个八卦，在小儿推拿科里几不论给小儿治什么病都是先运这个八卦。一般看左手（实际两个手是一样的），上面是南，下面是北，左边是东，右边是西，按以上方位分布着乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑。揉球时用两手的八卦拿住球直径两端，大拇指往外这么转叫外转（或正转），大拇指往内这么转叫内转（或反转），要把球转正。可以在球上做个标记（如气球的球嘴本身就是标记），揉球时，精神集中，集中目力（注意标记（第三节的晃头动作除外），使标记始终处于两手中而左右不偏移，这样能不知不觉地把丹田气和肢体结合起来。

揉球时要注意锻炼整体性、螺旋劲和轻灵。揉球时两手和球是一个整体，两臂是一个整体，两手，两臂与身体是一个整体。怎么练整体性和螺旋劲呢？第一，要求揉球时不光用手腕动，连肘带肩都跟着动，这样两臂慢慢会形成螺旋动作。如正转时肩往外翻，肘往下沉，手腕往外翻，这是一个大的螺旋，另外还有很多小螺旋。

形体要放松，动作要慢，只有这样，你才能体会到这个螺旋劲是怎么从背到肩、到肘、到腕传过来的。在练坐功的时候揉球，放松之后，连腰两侧的肌肉，骸棘肌，前锯肌、胸大肌、背阔肌等肌肉，都在动。仔细地体会，正转时和反转时肩周围的感觉是不一样的，正转走上面多，反转走下面多。这和解剖学的内容有关。第二，要求体会手指一~从小指到拇指、从拇指到小指逐指动，小指或拇指带动一拧，带着掌动。第三，要求被动转的这只手掌心往外吐，主动转的那只手掌心往内含。两手要想成为一个整体，必须这么一吐一含地交错转动。也可以先不管臂的旋转，就光转球。把臂稍伸直点，两臂放松，腋窝空虚，转球的幅度大点，但要轻而慢。做这个动作不怕抬肘，只要不耸肩就行。肘往上抬，同时往外张，腋窝就开了，肩井也容易下塌。这样揉球，感觉肩动能带动腰动，背部的肌肉和前面的胸大肌、前锯肌都在动。这是一个整体转动的整劲，要全神贯注地体会它。

太极球本身就是从整体练，练整体性，也符合太极拳的根本要求——意识支配下的整体协调运动。怎么练整体性？意识里边发出整体综合信息，同时支配身体的不同部分，使之互相协作，共同完成整体动作。练第一套太极球时两手转着球，同时还要做别的动作。一开始往往顾此失彼，顾了转球，顾不了大动作；顾了大动作，顾不了转球。所以我们在练太极球的时候，必须全神贯注，精神统一。一开始对有些动作不习惯，等熟练之后，不仅要有形体动作，同时还要体察动作是否符合要求，里面有什么变化，像练武功的“眼观六路，耳听八方”一样，在做动作的同时，意念要把身体前后左右都照顾到。要做到这点，神气必须充足，否则会觉得很累。太极拳要求两肩相系，两肘相顾，两手相照，上下相随，以腰带动，全身要形成一个整体。在转球的时候你要认真体会两肩、两肘、两手它们之间是怎么联系的，有什么感受。我们只要反复练，反复体会，就能体会到很多东西。

揉球时怎么练轻灵？转球时掌心的含吐动作要小而细，气就会发生变化。一般气球表面较光滑，和手接触得比较密切，如果手上再有点汗，一动它就响。不能让它响，怎么办呢？用意不用力，手要轻，把意念贯得很足。放松着转，像小孩玩球一样。注意手在接触球时的感受，手和球的接触面要小，不要挤它，只轻轻碰那么一点。过去讲，用气催着球转。用意不用力，意念一动，球就转。开始时，不可能做到用意气催着球转，而是通过意念和手的运动密切结合来实现。练时手用力太大球不容易转，用力太小球也转不了或掉下，所以必须意与力适中才能使球不停的转，这样就自然而然地做到用意不用力，而呈现出轻灵。以前有个练八卦的老师，是给戏子扮妆的，他的手特别细软。他是怎么练的呢？揉纸球，好像它就是一张脸，不能把它揉破了。过去练纸球一般不怎么多转，而是拿着球大晃，有的纸球特别薄，稍不注意，它就破了。所以手要特别轻，不能加压力。这就是练用意不用力，意念很充足，形体很放松，力量很小。这样练慢慢就轻灵了，柔里边也会出来韧劲。

不要用整个手掌捂着球转。指尖放松翘起（这样有助于打开劳宫穴），手指不碰球，用掌心贴着球转。揉球时有一个支点和一个动点，支点和动点交替变动。支撑手掌心外吐，以掌心为支点；动力手内含，以掌心周围为动点。支点和动力圈越来越小，手越来越轻柔。用力越小，意念越足。

这样练一段时间后，不知不觉整体性增强了。右掌一推，感觉推到左掌上去了。要注意，揉球时主动转的这只手和球之间有个着力点（掌心周围），这只手本来是往外推的，可掌心要内含回收（被动转的那只手掌心外吐往外推），使外面的气往回走，手与（臂和身体）里面的气连成一个整体。推中有含，含中有推，要这样整体地体会揉球。

一开始有意地做含吐反而不好体会。先讲明了这个道理而不管含吐，肩、肘、腕放松，至少要让肩动起来，这样放开了去练，久而久之，自然能体会到含吐。两手和球是一整体，这个手转，那个手停，一动一静是一阴一阳，一阴一阳即太极。太极是一个圆，里边是实，是体；外边这个圆是虚，是用。揉球时用中心点来支撑，用外边那个圆来转。慢慢体会，意念转到球里面的“S”线上去。太极球真正的活力点就在这个“S”线上，一阴一阳总在“S”线上变化。球里面有无数的“S”线。可你不能想无数个，只能结合自己的动作来想。如，在球体当中，以两掌心之间为直径的平面有无数个，每个平面都有一个“S”线，球里面密密麻麻都是“S”线，你可以先想一横、一竖那两个面上的“S”线。

揉球一开始用掌心转，以后用指尖转，最后用中指尖转。用中指尖转时，有大拇指辅助就够了，一般食指帮助较少。如果食指伸直不动，其他手指一动，气就从食指尖往外贯。这样转，手指会变得越来越灵活，当然也就为深入练习太极球奠定了基础。太极球通过转球来练腰的不同松法，把腰全面松开，同时练臂的放松。它看起来简单，可练起来出功夫快，松腰快。如果把它和直腿坐松腰法结合起来练习，松腰更快。