

第一套 太极球

I、起式（第一节）

一、动作姿势

两脚并拢站立，周身中正，左手持球于体侧，心静体松，呼吸自然。（图 7-47）

1. 两手抱球置于脐前，脐前揉球，正反各 8 次。（图 7-48, 7-49）
2. 两手在腹前一边正向揉球一边划圆，沿右一上一净左一下方向，由小到大，转 9 圈。转第九圈时上至心口前（图 7-50），下至耻骨前（图 7-51），9 圈后置于耻骨前。

二、动作要领

松静站立，两眼平视前方。其各部身形要求和平时练功是一样的。正式练功前还要体会几句口诀，使我们从不练功状态进入练功状态。像我们以前常用的“八句口诀”，一开始通过调整使身形符合练功要求，然后精神集中，虚静，到最后和虚空相结合，脑子里面一个念头也没有了。按照过去的讲法，这就是最初的返虚。每个人返虚的程度不同，水平越高，返虚的程度越高。

有的人一返虚，非常清明透彻，无障无碍，和虚空混元气差不多，快接近意念体了。有的人一返虚，里边恍恍惚惚，返到气里面去了。有的人一返，进入静的境界，入静了。有的人一返，觉得精神集中了。我们用返虚的口诀进入气功状态，然后用这样的状态来支配自己练功。“神意照体，周身融融，开始练功”。从正常状态进入太极状态，再到健身状态，用那种安安静静的神状态、气的状态来统帅整个动作。我们练太极拳需要把“八句口诀”稍稍变一变。（顶天立地，形松意充，身形合度，心澄貌恭，一念不起，虚静灵明，神聚气血，周身融融）。现在先暂时按原口诀来练习。一开始左手先动是为了时间控制。中医讲，左手为气，右手为血，气容易流通，而血流通得慢一点。我分析，其实是因为中国人一般是右利手，用右手比较多，如使筷子、写字都是用右手，右手较灵活，气容易通畅，左边则差一点。如果右侧有病，或是左撇子（左利手），就先动右侧。

左手拿球移至腹前，两手持球。这么一动是在什么基础之上进行的呢？我们由于里边什么都不想，入静了，那是无极。要练功，这个念头一动，这就是太极。拿起球这么一转，动静就分开了，这就是阴阳。太极本身没有更多的用，它只有在有了动静，有了阴阳变化之后，才作用到万事万物上来，这样才有意义。一开始转球就是这个意思。

转球的要领前面都讲过。转圈的时候下、右、上、左这么顺时针转，从小到大。要注意转小圈和转大圈最好时间是一样的，转小圈慢点，转大圈相对快点。转圈的时候注意体会里面。你既要注意两掌心，又要体会胳膊的动，甚至体会到腰那儿去，想着命门那儿也有个球在转，这样我们就把丹田和肢体连起来了。转熟了之后，丹田气会跟着转，像揉腹一样。

II、三环（第二节）

一、动作姿势

1. 前后立圈：正向揉球，沿体中线上升，按内~冲上一外一下方向划圆，上至额前，下至耻骨前，转 3 圈；反向揉球，按外一上一内一下方向转 3 圈。（图 7-52）
2. 左右立圈：正向揉球，按右一上一左一下方向划圆，上至额前，下至耻骨前，转 3 圈；反向揉球，按左一上一右一今下方向转 3 圈。（图 7-53）
3. 左右平圈：正向揉球，从耻骨沿腹中线升至心口，按左弓前弓右一后方向转 3 圈；反向揉球，按右一前一左一后方向转 3 圈。（图 7-54, 图 7-55）

二、动作要领

三环实际上就是三维圈，包括一个前后平面的圈、一个左右平面的圈和一个横向平面的圈。练拳一般要求以身带手，练到一定程度要以手带身。第一套太极球除第七节外，在做其他各节动作时两手都得揉球，用手带着形体动。这节动作主要带胳膊，手、腕、肘、肩都要动起来。一开始正对身体中线前后转立圈，手上在转，球在上升（下降），意念要注意手和球，同时要注意体内气的上升（下降）。上升至最高点时，球下壁与眼睛相平；下降至最低点时，球下壁与耻骨相平。两臂不能完全伸直，要似直非直，以后的各节动作都是这样。转侧立圈时球上升、下降的高度和前面相同，身体里面气的变化则相当于卯酉周天。

你注意体察里面的气（不是用意念引着气走），当你走熟了之后，气自然会跟着走。转平圈时要注意胳膊要平，既不高，也不低，而且向左右移动的幅度要合适。移动幅度以什么为准呢？当球移至最左侧时，右肘应在右乳中线和体右侧线之间；当球移至最右侧时，左肘应在左乳中线和体左侧线之间。

任何形式的运动都出不了长、宽、高，一横、一竖、一立，我们的三维圈也是一横、一竖、一立。第一

套太极球都是日常生活当中的简单动作，只是我们现在加上了太极球这个道具，而且要自觉地运动。练功夫就这么平常。好多人把功夫说得很神秘，其实说得越神秘，越不好练。功夫就在于平常当中的自觉。

转圈时，你体会体会肩和肘气的变化、脚部的变化、身体当中气的变化，把它体会着了，这就是功夫。如果你光做动作，不去体会，那就太慢了，也许到猴年马月才能有所领悟。大家一定要从道理上领会它，按道理去指示自己，要求自己，检查自己。先懂得道理，然后以理作意，一边练，一边体察，脑子里发命令来指挥。

III、晃身（第三节）

一、动作姿势

按前式，左脚开立，两脚平行与肩等宽，正向揉球，升至头顶上方（图 7-56），臂似直非直。

1. 晃头：正向揉球，头部以大椎为定点，按左一前一右一后方向划圆 3 圈；反向揉球，按右一前一左一后方向划圆 3 圈（图 7-57，图 7-58）正向揉球，升降 3 次；反向揉球，升降 3 次。

2. 晃腰：正向揉球，上身按左一前一右一后方向转 3 圈；反向揉球，上身按右一前一左一后方向转 3 圈（图 7-59，图 7-60，图 7-61，图 7-62），在转动过程中，两臂和上身相对保持在同一直线上。

二、动作要领

晃身分为晃头和晃腰这么两部分。晃头看起来很简单，其实不太容易做。不拿着球，头好转；一搁上球，头就不好转了，一晃就晃了胸。怎么办？一开始先单练前低后仰和左右晃动。

球可以离头近点儿，甚至用头顶着球都行，一定要让颈椎晃动，而上身基本上不大晃动。别的动作是以手带身，这里是以大椎为定点，用头带着手动，好像头顶着球在动。要注意把头 and 手结合到一起，不要做成头是头，手是手。头晃得越大越好，这样能加大颈椎的活动度，防治颈椎骨质增生。尤其是转着圈往后一仰，从胸部到腹部都能给你寸申拔开，这也是在神筋拔骨。

晃头看起来动作很小，作用却很强。手举在头上面转球，意念也注意上面，这样头比较放松，转动起来不费劲，而且不知不觉能把颈椎的气给神开，气往上升，使头部出现虚灵顶劲的状态。晃头正反各三转后，两手捧着球往上举，举到上面要停一下。手一停，两手微微一稳，同时心里面、混元窍里面一停，混元窍“呼——”地一动弹，挺舒服。落下来又一停，连脑子带混元窍又这么一舒服。动作一停，心里也一停，一安静，整个内在的精神状态就不一样了。这在过去称之为沐浴，像洗澡一样，很舒服。

晃腰往前时，在身体晃动幅度大的情况下，手也不要低于肚脐，至多与脐相平。一般前俯越低，后仰越高，这样起伏太大。老年人晃腰幅度可以小点。

这一节就是简单的晃动。我们平时也通过晃动来活动身体，为什么效果不行呢？因为你平时没这个转球。有这个转球和没有这个转球，其作用大不一样。

太极拳要求松腰、松肩、松胯，腰推肩，肩推肘，肘推手，这么出去。我们在揉球时，不注意肌肉、筋膜，意念注意手的动作，气自然会从腰部丹田连过来，这是最简洁的练法。

这两套太极球非常充分地体现出“从整体练，练整体性”。这个球和你一连是个太极，一转圈又是一个太极，都是太极。太极是个圆，你这儿处处都是圆。

IV、扭身（第四节）

一、动作姿势

1. 左式：接前式，右脚外撇 45°，左脚上半步，重心偏于后脚，前后脚四六开，正向揉球下落至体前，与心口相平（图 7-63），然后向左扭身至 90°，正、反揉球各 8 次（图 7-64），再正、反揉球后推各 3 次。反向揉球，体转正，正向揉球，向右扭身至体后，正、反揉球各 8 次（图 7-65），再正、反揉球后推各 3 次。

2. 右式：体转正，正向揉球，收左脚外撇 45°，右脚上半步，重心偏于后脚，前后脚四六开（图 7-66），向右扭身至 90°，正、反揉球各 8 次（图 7-67），再正、反揉球后推各 3 次。反向揉球，体转正，正向揉球，向左扭身至体后，正、反揉球各 8 次（图 7-68）。正、反揉球后推各 3 次。身体转正，正向揉球。

二、动作要领

当身体转到极限，往后推球的时候，一开始会觉得特别别扭。以后通过反复练习不觉得别扭了，那时整体性就形成了。这是让我们打破平时的习惯，建立起新的习惯，或者说建立起新的知识块。

我们是把太极拳和形意拳结合起来练养生拳术。形意拳里面有单腿重的三体式，重心是三七开的，前

面是三，后面是七。也可以四六开，前面是四，后面是六。这节功和三体式相近，两脚要前后分开。（站三体式还有很多要求，非常正规的姿势是拧着的，似正似斜。我们不这么要求）。刚开始练习的时候，后腿微微弯曲即可。等将来有了功夫之后，两脚的重心可以变为三七开。

转身要转到极限，最少应到 900。这么转是为了把腰转灵活。练太极拳时，腰为主宰，腰要会动，而动腰最多的情况是转身。转身时可以让胯跟着转，也可以不让它动，而只让脊柱一节一节地转动（注意百会上领，尾间下垂，把脊柱上下神开）。我们练直腿松腰法是让腰椎前后动弹，这里是让腰椎平拧，像转磨一样。它们，都是练腰的灵活度，为练拳时腰为主宰打基础。两手的高度一般和心口相平，不要太高，也不要太低。这节功动作要求不难，就是需要你反复地练，这样才能练出整体性。

练太极拳时腰要松活，技击时腰左右转平圈能化解对方的劲力，前后转立圈能发人。发劲时，手接住对方往下捋，同时含胸，松腰后凸，然后坐腕往外发。平圈和立圈结合到一起为混旋圈。太极拳发人多用混旋圈。但在功夫不够的时候转立圈，很容易挨打。因为打人打整劲，你往回收到自己的腰上，正好给人送了腰劲。

练这套太极球时，球总在转动，但姿势要不断地变换，在姿势变换的时候，手要稍稍停一下，精神也一停，这本身是对于心的意识控制。动着动着姿势一变，一停，心里面一停，一愣，这一愣是个全身整体的静。静也是一层一层地往里面走的。如果你收意识收得好，整体地一动，一停：可能“噢，原来如此”明心见性了。

这节功里面有好多的停。如，往后一推，心里边一停，一推，又一停这样来调整精神。一出一回当中必然有个停，可我们很少注意当中那一停。我们现在要体会那一停当中有什么感受，加强内在的体察能力，增强对生命运动的自觉过程。