

V、前后屈（第五节）

一、动作姿势

1. 右式：接前式，正向揉球升至额前。（图 7-69）身体前俯，重心逐渐前移，同时正向揉球向前向下划弧至右脚前（图 7-70，图 7-71）；重心逐渐后移，球沿腿向上至腹，身体后仰，球经胸至头（图 7-72，图 7-73）。此为 1 圈，如是 3 圈。反向揉球由头沿脚向下至腹（图 7-73，图 7-72），重心逐渐前移，球经腿至脚（图 7-71），再向前向上划弧至头，重心逐渐后移，身体后仰（图 7-70，图 7-73）。此为 1 圈，做 3 圈。

2. 左式：正向揉球，收右脚外撇 45°，左脚上半步（图 7-74），身体前俯，重心逐渐前移，同时正向揉球向前向下划弧至左脚前（图 7-75，图 7-76）；重心逐渐后移，球沿腿向上至腹（图 7-77），身体后仰，球经胸至头（图 7-78）。此为 1 圈，如是 3 圈。反向揉球（图 7-78）由头沿胸向下至腹（图 7-77），重心逐渐前移，球经腿至脚（图 7-76），再向前向上划弧至头，重心逐渐后移，身体后仰（图 7-75，图 7-78）。此为 1 圈，做 3 圈。

二、动作要领

一条腿往前伸出，身体随着转球前进后退。当手把球送到前面时，前腿弓，后腿微绷，成弓箭步；球往回收的时候，前腿慢慢伸直，后腿微微弯曲。前弓后绷，前绷后弓，虚实变换。

熟练后，裆部圆撑作为支点，力发于足，用足催动身体前后移动。注意身体前后移动时要平送腰胯。反复这么练习，可以增强下肢的力量和灵活度。

转球走圈比较简单，和第二节的转立圈相近，但这个圈更大一点儿。正转一圈等于是把气从下面沿着身体收上来，从身上出去，在外面划半个圈，再从地底下回到身体里边来，像循经导引法往里贯气似的。反转则正好相反。另外身体要随着转圈前俯后仰（微微后仰）。动作练熟后，要注意里面气的变化。身体微前俯，注意含胸收腹，气从任脉转到督脉，上聚到印堂。身体继续前俯，腰往上拱，下颊回收找耻骨，气集中到背部脊中穴。

如果腰松得好，身体前俯的幅度大，任脉自身就通过承浆和会阴（鼻尖、承浆找会阴）连成一个整体了。然后身体慢慢上起，起来之后，身体稍微后仰，玉枕穴往下一挤，尾间往上一翘，把气都挤到任脉上的擅中和中院一带。练这节功时，随着动作的变化，气在任督二脉间这么阴阳转换。有了这样的体察意识，练功时气就会在身体里面更好地运动，气感更强，变化更大。因为“气缘心生，气缘心注”，心念一动，气就产生了，心念往哪儿动，气就往哪儿走。

会用意念调整前后左右的变化了，再转腰时气会随着拧而变化。一开始不讲转腰的气脉变化，是因为转腰时气的变化太多，不好用意念来调整。有了这个球的转动，整体性、气感和里面的通透度会更强，再加上腿的前后运动和任督二脉气的变化，对身体里面的净化作用更突出。

VI、侧屈（第六节）

一、动作姿势

按前式，收左脚，两脚平行，立身中正。（图 7-79）

1. 体左屈：正向揉球，上身向左侧弯曲，至最大限度，（图 7-80）。身体慢慢直立。

2. 体右屈：正向揉球，上身向右侧弯曲，至最大限度，（图 7-81）。身体慢慢直立。

以上动作重复 3 遍。

二、动作要领

要注意手不要靠前或靠后，要和头在同一平面内。头要正（和身体相对保持在一条直线上），面部始终正对前方，眼睛微上翻，看着球，意念想着球。手上转着球，身体向下侧弯时要慢而匀。弯下来以后，肩和腰放松。

左侧屈时，用左肩去推右且夸，左侧的肩髃、肩井找右侧的环跳，左侧的京门穴找右侧的章门穴（实际是京门穴和章门穴之间）；同时左胯外腆，用左胯去推右肩，左侧的环跳找右侧的肩髃、肩井。（如果左屈的幅度大，左肩髃、左肩井就与左环跳连起来了）。左侧放松向右一拱，右侧的环跳、肩髃就像弓一样张开了，气也随之充斥起来。右侧屈时则相反。

这里又涉及两边的气脉相互转换的问题，有个经脉交叉的平衡，它和一般的经络路线不一样。这个动作大家平时要多练。

VII、转球（第七节）

一、动作姿势

接前式，两手持球，如接发篮球状，置于额前。（图 7-82，图 7-83）

1. 由右螺旋向左划立“8”字 8 次。（图 7-84，图 7-85，图 7-86，图 7-87，图 7-88，图 7-89）
2. 由左螺旋向右划立“8”字 8 次。（图 7-89，图 7-88，图 7-87，图 7-86，图 7-85，图 7-84）

二、动作要领

练这节功时手上不用转球了，而是拿着球画“8”字。注意不是划平面的“8”字，而是以天突为中点像拧麻花一样，划立体的“8”字。前面我们在转球时是拿球的直径，这里是像打篮球传球时那样拿半个球。一开始用手指拿球，熟练后加大难度，用手心拿球。

先从右边下来，往外翻，到了“8”字的右上角再往外翻，向左画弧下来，到了“8”字的左下角再翻过来，下来之后往里扣，球变成往里，要注意这个翻。在转动过程中，小臂会交替地竖立，这时要注意，不能让小臂外撇，以致使球超出肩外，因为那样做在武功上用处不大，而且太费劲。一开始转大点，以后慢慢越转越小。熟练之后，肩和肘都会转起来，这在武功里边是很有用处的。这么转也是为了很好地练螺旋，使我们身体轻灵，周身灵活。如果把腿放松点转“8”字时也可以做到一动无不动。

练太极拳一开始腰为主宰，以腰带手，或叫以身带手，练到一定程度，要以手带身。练这节功要用手带着臂和肩来动。转太极球一开始就让你不知不觉地练以手带身，将来打拳练以手带身时，气就容易整。这样练就走了捷径。

VIII、收式（第八节）

一、动作姿势

接前式，反向揉球，下降至心口，收脚并步。（图 7-90）

1. 一边反向揉球一边划圆，按右下左上方向，由大到小，转 9 圈。转第一圈时上至心口，下至耻骨。（图 7-91）九圈后置于肚脐前。
2. 脐前揉球，正、反各 8 次。（图 7-92）
3. 安静片刻，分手还原。（图 7-93）

重点提示：在做以上各节动作时，要连续揉球（第七节除外），两眼始终注视球的转动（做晃头和侧屈动作时除外）。

二、动作要领

收式和起式路线刚好相反。做完前面七节功，最后要把气收回来。在围着肚脐转球的时候，可以闭上眼睛或目似垂帘，手在外面转，你要想着球（把球想得小一点）在肚子里面转，由大到小，慢慢转到当中来。到最后停在当中（正对肚脐），好像两手在两肾之间揉球。练完一套功，像种庄稼一样，到秋天要收获了，我们要把气收往命门，因为“命意源头在腰隙”，那儿是个根本点。精神要集中，要安静，养气的时候，手不动，安安静静注意里面那个“球”在微微地“呼吸”。

这套功很好练，一说就会。但是我们不仅要熟练地掌握动作，而且要很好地运用意识，在练每节功的时候，意念都跟得很紧，那就难了。所谓跟得紧，一是对大动作跟得紧，二是对手上转球跟得紧，三是在做每个动作的时候，对里边这个肌肉动带着气动要跟得紧。另外你要把周身前后左右都照顾到，用意念把人体这个大气柱都充上。有人讲：“我怎么一练功就想别的事？”有这么多练功的内容，你的脑子还不够使唤呢，你还有机会想别的事？你只要特别认真地注意练功的内容，体察这几方面的东西，神就不容易跑。当你练功经常容易跑神的时候，你就安安静静地揉球，可以慢揉，也可以快揉，慢揉时体会里面，快揉时体会两面手的相互交替。

练功时有这个球和没这个球感觉不一样。以前怎么没想到这个东西呢？因为以前我们的主要学员是病人，得让他们好病。如果他们光注意球，意念当中就会忘了抗病，忘了“要正常”。你看我们那时候解释“八句口诀”，顶天立地是上下的，形松意充是前后左右的，这一顶天立地，上下前后左右都有了，头顶到了云彩里面，脚踩到地底下去了，形松到了天边。为什么往天边想？让他不着于形，不着于气，把意念往外一开，把病气带出去，快点好病。我们现在练太极拳，得把神气练足，把气聚起来，意念不能放那么远。就放到 5 尺左右，好像有个筐把自己筐起来了，筐里面都是满满的气。这样运用意识，气的浓度更大，收气时意念更强。