

## 第二套 太极球

### I、起式（第一节）

预备式：两脚并拢，周身中正，两眼平视前方，全身放松；两手持球于体侧，心静体松，呼吸自然。（图 7-94）

1. 球沿腿两侧向下，至膝，两球向前向下合。膝盖内收；（图 7-95）球沿腿前面向上，至胯外分，（图 7-96）至体侧京门穴，（图 7-97）沿肋弓向体前合，于胸口，两球相合，上升至锁骨外拉，向上，经两耳侧升至头顶上方相合，上撑，（图 7-98）然后于体前下落，至胸，沿肋外分，拉至体侧京门穴。（图 7-97）

2. 左手左球向前至肚脐前；右手右球向后至命门前，（图 7-99）两手掌心相对，顺时针转 8 次；然后，逆时针转 8 次。尔后，两手两球拉至体侧。

3. 左手左球向后至命门前；右手右球向前至肚脐前，两手掌心相对，顺时针转 8 次；然后，逆时针转 8 次。尔后，两手两球拉至体侧。

4. 至体侧京门穴，两手两球正转 8 次；然后，反转 8 次。（图 7-97）

### II、前冲螺旋（第二节）

接上式，两手两球沿肋弓向前向上合，于胸前相合，手心向下。

1. 右脚外撇 45°，左脚向前上半步，目视前方。两球两手两臂，正旋前冲中，身体随之做前后轻晃 8 次。（图 7-100，图 7-101）之后，翻掌心向上，反旋前冲 8 次。

2. 收左脚，外撇 45°，右脚向前上半步，目视前方。两球两手两臂，反旋前冲，身体随之做前后轻晃 8 次。（图 7-102，图 7-103）之后，翻掌心向下，正旋前冲 8 次。收右脚，两脚并拢。

3. 左手正旋向前于体前，右手正旋落于体侧腰际。（图 7-104）翻掌单臂前旋，右手右球从左手左臂下方旋出，（图 7-105）于体前；（图 7-106）左手左球落于体侧腰际，如此 8 次。之后，左手左球于体前，右手右臂于腰际，翻掌单臂前旋，右手右球从左手左臂上方旋出，两手掌背相对，左手左球落于体侧腰际，右手右球旋至体前，如此 8 次。

4. 两手两球收至胸前相合，两脚并拢。

### III、上冲螺旋（第三节）

1. 接上式，两肘上抬，两球两臂正旋上升，至头顶上方，上撑，然后下落，重复做 8 次。然后，翻掌心向上。（图 7-107，图 7-108）

2. 两肘上抬，两球两臂反旋上升，至头顶正上方，上撑，然后下落，重复做 8 次。（图 7-109，图 7-110）然后，两肘抬平，两球相合于胸前，手心向上。

#### IV、下冲螺旋（第四节）

1. 接上式，两肘向下，两球两臂反旋向下，上升至胸，两肘抬平，重复做8次。然后，翻掌心向下。（图7-107，图7-112）

2. 两肘向下，两球两臂正旋向下，之后，两肘上升至胸，抬平，重复做8次。（图7-109，图7-111）然后，两肘抬平，两球相合于胸前，手心向下。

#### V、侧冲螺旋（第五节）

1. 两肘下垂，两球两臂分开向两侧正向螺旋，然后，反旋收至胸前，相合，肘抬平，如此8次。（图7-107，图7-113）之后，两球拉开至体侧，两肘下落，手心向上，反旋，然后正旋回收，如此8次。（图7-109，图7-114）之后，反旋伸至两侧，划弧前合，重复做8次。之后，合于体前，然后划弧外开，如此8次。之后，再划弧前合，重复做8次。之后，合于体前。

2. 两球相合于体前，然后分开；肘划弧，球不分开，重复做8次；同样，内含8次。之后，两球平拉至胸前。

#### VI、单臂转球（第六节）

1. 接上式，右手右球背于体后，左脚向左跨一步，两脚平行，左手左球正向划圈转球，重复做8次。（图7-115，图7-116，图7-117，图7-118）之后反向划圈转球，重复做8次。

2. 左手左球背于体后，右手右球拉至体前，正向划圈转球，重复做8次。之后，反向划圈转球，重复做8次。

#### VII、双臂转球（第七节）

1. 接上式，以右手右球为正，两球两手开始同时逆向划圈转球，重复做8次。（图7-119）

2. 以左手左球为正，两球两手开始同时逆向划圈转球，重复做8次。（图7-119）

#### VIII、收式（第八节）

1. 接上式，身体站直，两脚并拢，两球收至胸前相合。

2. 肘上抬，两球经面前上升至头顶正上方，上撑，（图7-121）同时提脚震气，脚后跟：提一提一提！落！然后两球经面，下落至胸外拉，经两侧大包穴向外掏出，（图7-122）两臂向后向前向上，合于额前，两球相合，下落到胸口，沿肋弓外拉至体侧京门穴。

3. 左手左球向前于肚脐前，右球右手向后于命门前，两手掌心相对，正转8次。之后，反转8次。然后，两手两球拉至体侧，左手左球向后至命门前，右手右球向前至肚脐前，正转8次。（图7-123）之后，反转8次。然后，两手两球拉至体侧京门穴，正转8次，（图7-124）之后，反转8次。然后，两手两球下降，落于体侧。

4. 全身放松，安静片刻，结束收功。