



鬆肩八法

顧
青

香港太極研究會

太極拳的精粹就是一個"鬆"字。所以練太極拳應從鬆功入手，鬆有不同的層次，本文介紹的方法，可為太極拳初學者提供入門參學。

太極拳要求的鬆是周身的鬆，因鬆而後出棚勁。對初學者來說，採用分部式練習法，會有一個良好的練習效果。由此從鬆肩入手，是一個切實的問題。人們在長期的生活、工作中，往往在不知不覺中養成了用力和對抗的習慣，久而久之形成了一種僵力和拙勁，而這正是練太極拳的大忌，練太極就是要以此入手，練習鬆柔，消掉這些固有的僵勁。本人從長期的練習和實踐中總結出以下幾種方法，對初學或久練未能鬆肩者會有幫助，正確練習可達事半功倍之效。

一、 靜功法

太極拳是一個練意的運動，靜功法是先靜意，再由意帶動作，這個原則是貫徹始終的。此式全身的要求與太極拳的無極樁相同，雙腳平展與肩平，肩、胯與足外踝呈一直線，唯手臂自然下垂，兩後肩平展、微沉且對拉開，兩掌心斜相對，收視內聽，自然呼吸，意想周身鬆，站10-15分鐘。

二、 倒掛法

接上式，兩臂舒展由體側緩慢上舉至頭頂，注意兩臂不要用力，僅腰部用力下彎，兩臂隨之自然下垂，兩眼平視前方，弓身成九十度，頭仰，意想大椎與尾閭成一直線。用腰帶動，蕩雙臂前、後、左、右及劃圓各20次。注意周身不要用力，尤其雙肩，唯腰部成一動點，由其帶動雙臂，不要彎膝，雙腿伸直。有高血壓及眼壓者做此動作須留意。

三、 旋肩法

雙腿橫開比肩寬，腿伸直，腰下彎，脊柱儘量成垂直，頭部要鬆弛，意想大椎與尾閭成一線垂直於地面。兩手呈抱球狀，由腰催動，以右肩為起點，引領上身及雙肩同時順時針劃圓弧5次；逆時針以左肩引領劃圓5次。此動作幅度大，注意肩頸鬆馳，不要用力，隨腰轉。有高血壓、高眼壓、脊椎病及眩暈者做此動作須留意或諮詢醫生。



四、 拍擊法

- * 兩腿略開窄於肩，收尾閭，微屈膝，以腰際為軸左右旋轉。左旋時將左臂伸直以右手拍打左肩，反之亦然。注意以腰帶動，旋轉時不要擰膝，甩頭，腰部以下勿動，勿昂頭。
- * 站姿同上，唯旋轉時兩臂亦同時左右甩動，象兩條鞭子般拍打身體各部位，由頸、肩、胸到腰。注意兩臂甩動的力量是由腰際帶動而起，非轉動肩膀而出，勿昂頭。



鬆肩八法

顧
青

五、伸縮法

站姿同靜功法，雙手握拳在腰側，向斜上60度方向直線快速沖拳，左右單式練習各5次。此式要求鬆肩、肘，出拳快速，象彈簧一樣彈出，收回。注意用肩、肘，拳的整體一線，非單純用肘力。此式俗稱“彈簧手”。

六、隔位法

當人想某部位放鬆時，會有越想越緊的感覺，這時用隔位冥想法，會有意想不到的效果。例如，用升降樁鬆肩時，不想肩井穴，而想肘部的曲池穴，肩部自然會放鬆。以此類推，靈活運用，收效顯著。

七、甩肩法

站姿與靜功同，以肩頭側為動點，以腰部催動後甩手臂劃正、反立圓。要先慢後快，周身其他部位不用力，僅以腰部催動後，用其慣力在體側劃立圓。先左後右，先正後反地交替練習各10次。

八、鬆抖法

站姿與靜功同，注意雙足完全平實踏地，平均受壓，立身中正，開胯圓襠，用身體整力下壓後反彈，用此反彈力抖動全身及雙肩3-5分鐘。注意非膝蓋用力，否則易酸累並受損。此式亦可做為鬆肩完畢後的收功練習。

太極運動貴在堅持和恒心，方法亦是重要的入門基礎。經實踐證明，這些方法如正確地堅持練習，對初學者在短期內可達明顯效果。鬆肩效果可體現在做太極起式時，雙臂如捲簾般輕鬆自如。

<http://www.hongkongtaiji.com> ©2007

香港太極研究會

內外功十要、十忌、十七傷

十要：面要常擦，目要常揩，耳要常彈，齒要叩，背要常暖，胸要常護，腹要常摩，足要常搓，津要常咽，腰要常揉。

十忌：忌早起磕頭，忌陰室貪涼，忌濕地久坐，忌冷著汗水，忌熱首著晒衣，忌汗出扇風，忌燈燭照睡，忌子時房事，忌涼水著肌，忌熱火灼膚。

十七傷：久視傷精，久聽傷神，久臥傷氣，久坐傷脈，久立傷骨，久行傷筋，暴怒傷肝，思慮傷脾，過悲傷肺，至飽傷胃，多恐傷腎，多笑傷腰，多言傷液，多睡傷津，多汗傷陽，多淚傷血，多交傷髓。

