**学习太极拳和认识太极拳**

**很多人要学太极拳 ，他们认为太极拳能够健身，是柔软运动，还能够治病。当医生跟病人说，你应该运动，太极拳可能对你好， 他们马上就上网找老师要学太极拳，有些是心脏开了刀，或其他器官出了毛病，骨质疏松，风湿痛，腰骨痛，都一起来问太极拳能医好他们吗？我每次都对他们说太极拳不是灵丹妙药，是要自己下定决心，和毅力，一招一式练下来的效果。不是一星期来练一次一小时半的太极拳就能生效的。你还要对老师从太极拳理论上知道太极拳的原理，对自己的生理要求一招一式地练，每天每日都要花一小时去练，去体会才会有效果的。所谓拳不离手，歌不离口的意思。所以要练好太极拳就要先了解认识太极拳。什么是太极拳文化，哲学，医学，物理学的科学概念? 而不是说要练什么，陈式，杨式，二十四式或什么风湿太极?太极拳是一体的，都是从皇帝内经的阴阳学说分别出来的，因为太极拳的拳字，就成了各家拳术的不同和不同的练法。万物归宗总离不了太极拳的阴阳规律。**

**学习太极拳不只是手脚的动作而已，手脚的动作而是要配合太极拳的阴阳虚实的理论而动。动作又要轻柔，不可用力，因手脚变成僵硬。太柔也不可以，而脚的站立也要合乎生理的骨骼，膝太弯不可以，腰太弯太直也不可以，重心在哪里，这都是做老师的功课，师父都要自己先懂才能教导学生。太极拳练的是基本功，就是腰腿的重心，腰腿的力量，呼吸和拉筋后练手法，步法，就是太极拳的套路。练套路是注意手脚的九个关节和脊柱。五六年后，练熟了太极拳的套路，就要练内在的心神意气，可想练好一套太极拳，而真正对自己身心有益那是不容易的。现在很多人练的，我们都说是花式的太极拳，只要练招式的动作，轻盈就够了，所以有人说我为什么要练的这么辛苦，流了汗就好了。现在很多人都要如此的练，就可以去表演比赛，如此太极拳的真意以后慢慢消失了。**

**有些人是从拳术的方向发展，学套路后就学习如何推手，把人推到就以为自己的功夫很好，我老师有一身很好的功夫，但他对我们说，这样的练法“功夫越好，死的越快”**

**现在这个时代，如果把自己的身体练好，那是上上之策。**

**我练了六十年的太极拳，从我父亲到我师父，我不能说我的太极拳练得 很好，我从小是个病夫到现在差不多将近八十岁的老人了，病又何有？太极拳功力也不输给年轻人。**

**我们要练得是优质太极拳，希望大家努力，用心学习。**