

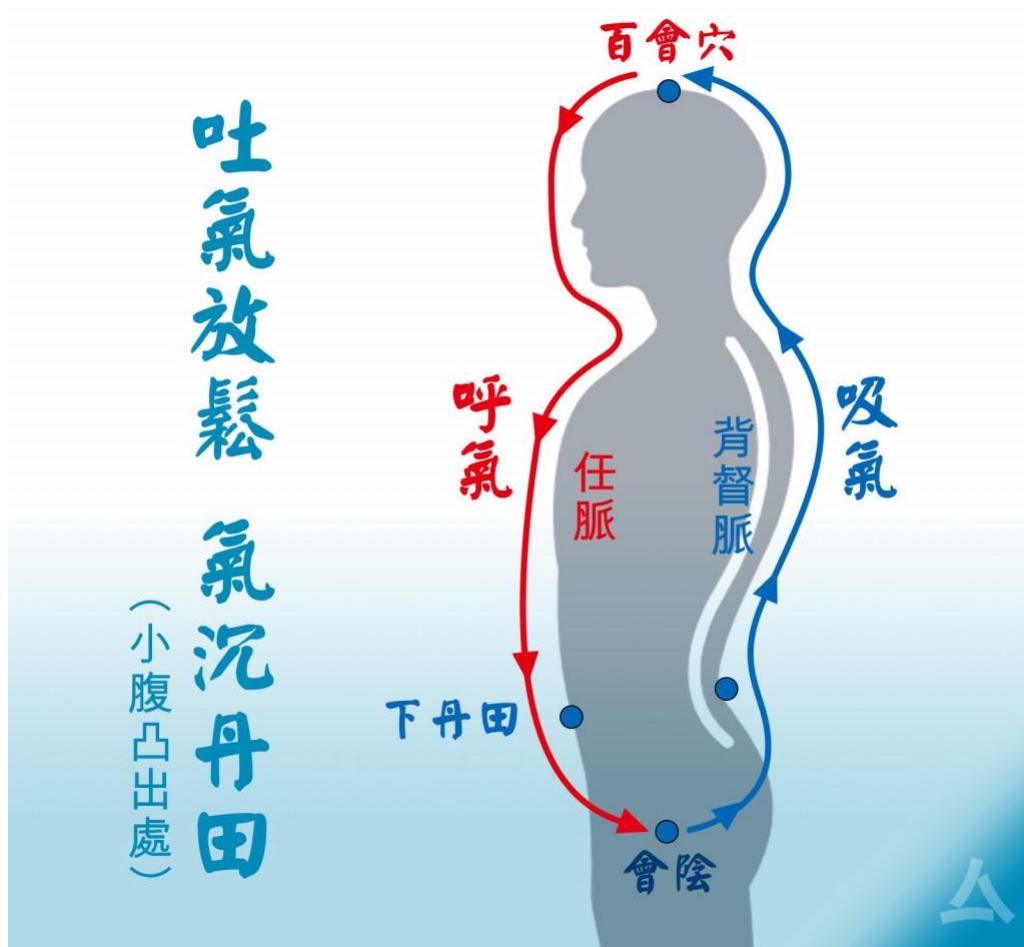
# 練習太極拳予呼吸的益處

撰文: 武術「冷」知識 | 發佈日期: 24.05.19 | 最後更新: | 2019-05-24 17:59:55

陳氏太極拳第二十一代傳人

太極拳的健身作用已經被長期大量的實踐所驗證出來，也有很多體育工作者，醫學家科學家進行了原理性研究，從傳統的養生，中醫學和現代醫學等方面都得到論證，其中一些主要原理有：

呼吸方式，太極拳強調腹式逆呼吸，不管是用自然呼吸還是拳勢呼吸，都強調腹式逆呼吸；呼吸還配合意念，就是吸氣時，氣往上行至百會穴，呼氣時從百會穴沿脊椎下行至命門穴至丹田時鼓脹，再下行至腳下湧泉穴，這種呼吸名大周天，這種呼吸鍛鍊是擴大了肺活量。科學實驗證明，肺活量的大小與力量的大小及生命的長短成正比，如：人體處於睡眠狀態，呼吸深、細、勻、長的必是強健者，而呼吸短促無力或長短不勻者，非病即弱無疑。呼吸波的長短，粗細是一個人的體質強弱的標誌，太極拳健身在呼吸上很是注重。



太極腹式逆呼吸法：吸氣時小腹凹陷，氣由督脈上行至頭頂百會穴時剛吸滿；呼氣時由胸前任脈下行使（小腹凸出）氣繼續下行至會陰穴。以一吸一呼來配合太極拳每個動作。

血氣運轉流暢，有助促進血液循環；太極拳鍛鍊要氣達梢節，人體外型的四肢十梢，筋骨皮到內在五臟六腑，精氣神，都離不開血液的滋補潤澤。良好的血液循環，充盈的血液供給，既是人體外部功能正常運行的基本保障，也是決定人體生命長短的根本條件。太極拳行功走架，豎項貫頂，虛領頂勁，氣沉丹田，以意導氣，內氣上至百會，下至湧泉，達於四梢，促進了血液循環，還疏通了經絡，加快了循環頻率，大動脈暢通無阻，毛細血管經久不衰，四肢百骸肌膚延緩了老化。長期堅持太極拳鍛煉，則氣血飽滿，健康長壽。