# 太极拳培训班开班讲话稿

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2024-06-08

*各位同学，大家好！ 因为朋友的介绍，和你们自己的重视，我们才有了一起探讨太极拳的机会。首先，就太极拳练习而言，我应该向你们表示感谢，因为你们的加入让我在太极拳探索的路上多了一群志同道合的人。同时还要向你们表示祝贺，因为只要你们坚持练习，太...*

各位同学，大家好！

因为朋友的介绍，和你们自己的重视，我们才有了一起探讨太极拳的机会。首先，就太极拳练习而言，我应该向你们表示感谢，因为你们的加入让我在太极拳探索的路上多了一群志同道合的人。同时还要向你们表示祝贺，因为只要你们坚持练习，太极拳一定会给你们带来健康、幸福和快乐。

我从十六岁开始练习太极拳，到现在已经断断续续练习了三十几年，略微有一些感悟，在这里同大家一起分享。

我们学习太极拳，首先需要明白一个概念，太极拳是什么。

通过自己多年来的锻炼，以及不断的总结，认为太极拳是借助搏击状态，体会阴阳变化规律，感悟生存智慧的技术。

这里我们肯定的是，太极拳是一门感悟生存智慧的技术，同时又是研究搏击状态的，在研究搏击状态的时候，目的是体会阴阳变化规律，注重的是阴阳变化的过程研究，让变化持续，是主要的研究内容。这是大家在练习过程中必须特别注意的！

搞科学研究的人都知道，要想让变化持续，就必须建立一种平衡。我们的的老祖宗早在五千年前就有了这方面的认识，他们把这种平衡叫做阴阳平衡，并且发明了五行学说，他们用五行学说来阐述阴阳平衡中的生、克、制、化关系。阴阳平衡在现在的常用语里叫和谐。

说到和谐，太极拳练习有不得不重视的四个方面的和谐，这四个方面就是身心和谐，家庭和谐，群体和谐，社会和谐。身心和谐则无病，家庭和谐则无灾，群体和谐则无悔，社会和谐则无忧。我们参加太极拳的锻炼，需要这四个方面的条件，同时，又要通过锻炼去追求这样的结果。

我们锻炼身体主要目的是提高生存概率，提升健康水平。

提高生存概率，有两种状态，一种是消灭对手，保存自己；一种是同对手保持平衡。

一般的搏击练习就是以克敌制胜为追求，以必胜的信念支撑自己不断提高。然而，就人体而言筋骨皮肉血，心肝脾肺肾，都有极限值。太极拳练习不追求这个极限，处处以恰到好处为追求，循序渐进，时时刻刻都在创造身心和谐的环境，所以我们练习太极拳从追求和谐平衡开始。

要追求和谐平衡，需要注意下面五个方面：

1. 心态平衡；

2. 重心平衡；

3. 造型平衡；

4. 动作平衡；

5. 呼吸平衡；

请大家在练习过程中，不断的去调整这些平衡，以达到身心和谐的境界。

要追求到这些平衡，有一个捷径，那就是【轻】！在说话或者做动的时候，我们常常会听到说\"请轻一点\",其实也是这个道理，\"请轻一点\"就是我们交流的捷径。

轻则灵，灵则活，活则生，生则长久。

因此，我们还可以认为，太极拳是一门追求平衡的技术，是一门追求不败的技术，不一定必胜，不小看对手，不自高自大，处处追求恰到好处的平衡，是太极拳练习的目的和行之有效的方法。

以后的练习，就要从太极拳的基础开始，去完善前面提到的各种平衡，在练习的过程中去理解和体会，以达到得心应手的自由状态。

练习太极拳有一个循序渐进的过程，这里提一下，目的是想让同学们有所了解，不好高骛远。踏踏实实练习。

这个过程是这样的：

第一次教的内容是桩功和根劲，是需要坚持一辈子的基础功夫，即可以完善自己的功能又可以提升自己的功力，请大家不要因为枯燥而忽略。

再教的内容是单练状态，单练状态是让自己形成运动习惯的方法，每天必须以百次计算进行练习。

以后再就是熟练势以势的转换，完善套路练习。老师是用经验完善同学们的经历，千万不要急于求成！

桩功不熟练（一年级），不问架子【格物】，架子不整（三年级），不问招式【致知】，招式不顺（五年级），不问劲路【诚意】，劲路不通（七年级），不问功夫【修身】，功夫不纯（九年级），不问变化【齐家】！

老师在教学的时候也是循序渐进的，不同基础教的不一样，一教样子心生相，二教手法相成形，三教步法形不乱，四教身法身合心，五教六合图形整，六教转换进退灵，七教三心常常归一，八教动静无始终，九教阴阳两手空，九九归一得正道，乾坤一体万法兴。

田地金玉有尽，此道世世无穷，三回九转归一，万变不离一心。仅以此献给开始练习太极拳的同学们！

谢谢！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！