太極拳新手指南：開始練之前，先讀這一份

太極拳的資訊很多，新手最容易卡住的，不是動作學不會，而是不知道現在該先弄懂什麼。這份講義把網站上九篇新手最常問的文章，依照實際會遇到的順序，整理成每篇的重點。

> 每一篇右邊都有 QR code，用手機掃描就能讀完整原文。不用一次讀完，可以照順序讀，也可以直接翻到你現在最想知道的那一題。

第 1–3 篇
先弄清楚太極拳是什麼

第 4–6 篇
練習前要注意、要準備什麼

第 7–9 篇
開始之後怎麼練下去

第一部分
先弄清楚太極拳是什麼

01・先建立正確期待
太極拳是武術還是養生？

讀原文

- 同一套拳架，歷史上同時服務兩種目的：**應敵的武術**，和**養生的功法**。兩者對「這個動作做得對不對」的標準不同，有時甚至互相矛盾。
- 武術取向的「正確」，看動作在實戰中好不好用；養生取向的「正確」，看動作有沒有讓身體更省力、更協調。
- 例如「虛實分明」，原本是為了讓身體隨時能轉換重心、應付對手；只為健康而練時過度強調，身體會一直處在準備反應的警覺裡，越練越緊。
- 練得越久越緊繃，不一定是你不夠努力。可以先問：這句口訣服務的是哪一種目的？

02・確認自己適不適合開始

太極拳適合什麼樣的人？

讀原文

- 哈佛醫學院研究者 Peter Wayne 的研究對象，從心臟衰竭、帕金森氏症到坐輪椅的人都有：太極拳本來就能依身體狀況大幅調整。
- 核心安全守則是**「70% 法則」**：任何伸展或動作幅度，都不超過自己當下最大能力的七成。
- 站姿太極拳強度約 3.5 METs，坐姿約 1.5 METs。站不穩不是不能練，而是要選對練法，可以先從坐姿開始。
- 剛開過刀或有骨科手術病史，可承受的幅度請以醫師或物理治療師的評估為準。

出現這些狀況，立刻停下來就醫：胸口疼痛、壓迫感或悶脹感；暈眩或意識不清；明顯或持續的呼吸困難。某處肌肉痠痛特別劇烈，或超過一到兩週沒有緩解，也請找醫師確認。

03・看得懂術語，才聽得懂老師

太極術語對照表

讀原文

口訣是古人描述身體狀態的語言。照字面硬做出一個「像」的姿勢，容易做錯；先知道身體實際要做什麼。

虛靈頂勁	頭頂輕輕往上，後頸不壓縮
沉肩墜肘	肩膀不聳起，手肘重量往下放
含胸拔背	胸口微收、背部展開，不是駝背
鬆腰	腰部不主動用力撐，讓重量往下走
用意不用力	想著動作方向，不是用肌肉硬推
氣沉丹田	呼氣時腹部微微下沉，不憋氣

第二部分

練習前要注意、要準備什麼

04・開始練習前，先知道怎麼保護自己

太極拳的關節痛：為什麼會痛？如何避免

讀原文

問題通常不是太極拳本身，而是練習方式跟身體現況對不上。先破除四個常見迷思：

動作慢，就不會受傷	肌肉沒啟動的慢動作，只是拉長錯誤受力的時間
姿勢越低，效果越好	越低，膝關節壓力越大；低不等於功力
痛，代表有練到	疼痛通常是警訊，不是進步的證明
老師做得到，我也該做得到	外形接近，不代表內在用力相同

- 關節負責活動，真正該承重的是肌肉。只追求外形時，重量會壓在關節面上。
- 膝蓋風險較高的情況：長時間單腳承重、弓步轉換慢而幅度大、膝蓋彎曲時身體又在轉、定式停太久。
- 已有明顯疼痛、腫脹或活動受限，先諮詢醫療專業人員。逐步的檢查方法，見同一份下載裡的《練太極保護膝蓋：自我檢查指南》。

05・找到適合自己的學習方式

太極拳能不能線上教學？

讀原文

- **初學階段，線上做得到：**拳理觀念、招式順序、基礎呼吸配合，都能透過影片學。多角度鏡頭、放慢、重複播放，有些細節反而比現場看得更清楚。
- **進階階段，需要實體：**骨架有沒有真的對齊、以為鬆了其實還緊的「假鬆」，通常要別人在旁邊看、甚至用手確認。
- 自學時可以用鏡子或錄影，跟影片比對招式順序和方向。

06・決定要開始了，具體要準備什麼

實際開始上課前，要準備什麼？

讀原文

空間	約 2×2 公尺（一張雙人床大），重點是固定在同一個地方。避免光滑磁磚，先移開會踢到的家具和電線。
螢幕	放在練習時面對的方向、接近視線高度；退到空間邊緣仍看得清楚。畫面越大越好，音量在練習位置聽得到。
穿著	有彈性、不限制跨步的衣褲。薄底、止滑的鞋（太極鞋、薄底運動鞋），地板允許也可赤腳或穿止滑襪。拿下手錶、戒指。
練習前	不要太飽也不要空腹，飯後留半小時到一小時。口渴隨時喝水。
跟著影片	新段落先完整看一次再跟著做；偶爾錄下自己，跟教學影片並排比對；不熟的片段多看幾次。

第三部分

開始之後，怎麼練下去

07・開始練習，怎麼安排頻率

太極拳一週要練幾次才夠？

讀原文

- 研究中常見的節奏：**每週兩次、每次 40–60 分鐘、持續 12 週**。只是想維持健康、紓解緊繃，一週數天、每次約 30 分鐘就有效益。
- 最常放棄的時間點，是開始後第三、四週：還感覺不到變化，動作又不熟。這是幾乎每個人都會經過的階段，不是練錯的訊號。
- 把 70% 法則也用在心態上：從自己能維持的量開始，做得到比做得多重要。
- 固定時間、固定地點；也可以把練習拆進一天，例如排隊時練重心轉移和呼吸覺察。

08・練了一陣子，怎麼判斷有沒有用

太極拳多久會看到效果？

讀原文

「效果」至少有三種，出現的時間差很多。期待結構改變，卻在感受階段就覺得沒效，很容易提早放棄。

身體感受 最早，前 2–4 週	練完比較放鬆、對緊繃比較有意識，睡眠可能改善一點
動作技能 約 2–3 個月	記得住順序、不用邊想邊做，重心轉換變順
身體結構 最慢，部分 9–12 個月	平衡感、柔軟度、肌耐力的實際改善

- 粗略的參考：研究中平均每週練兩小時、約 12 週，就測得出明顯效果。

09・開始練習之後，留著備用

卡關問答

讀原文

- 幾乎每個人都會遇到某個動作、某句口訣怎麼練都不對勁的階段。卡關不代表學得不好。
- 很多卡關的核心，只是一個沒被講清楚的小細節；換一個人、換一種說法，常常就打通了。
- 把問題寫得越具體越好：是哪一招、哪一句口訣、當下什麼感覺讓你卡住，再到網站的卡關問答頁送出。

讀完上面九篇再看

進階閱讀

太極拳的 70% 法則

七成到底是七成什麼，為什麼能同時保護關節、又讓放鬆更有效。

太極拳為什麼有效？八個要素

哈佛醫學院把太極拳拆成八個「活性成分」，從科學角度看打拳時身體發生了什麼。

鬆的解析：鬆不是軟

太極拳最常被提醒、也最常被誤解的一個字。練過一段時間再讀，會更有感覺。

太極拳 × 亞歷山大技巧

用現代身心學的語言，重新解釋「鬆」「用意不用力」這些口訣。

先弄懂方向，比急著把動作做對，更重要。

準備好了，就從第一天開始

YouTube 免費課程《21天學會太極拳》，每天一集，從起勢教到歸原。掃描右邊 QR code 打開播放清單。