

給初學者的建議

首先，恭喜您學習太極拳。因為太極拳是一項非常好的運動，它能促進健康，讓您延年益壽。此外，與其他運動相較，太極拳不受時間和氣候的限制，場地可隨意，花費甚低。所以，恭喜您接觸這麼好的運動。為了幫助您學好太極拳，引領您進入美好的太極殿堂，我們提供了一些建議，請您參考。

- 一、練拳前，認真做好熱身操和相關動作。雖然，太極拳是一項鬆柔、優美的運動，但練太極拳需要行氣，熱身運動可讓身體放鬆，有助於氣在體內運行。為了幫助學員做好鬆身、練氣，協會教練除帶領大家做熱身操外，還教導「太極氣功十八式」和「八段錦」。做好這些動作，可把學拳者的身心調整到一種比較合適的狀態，然後練習太極拳，效果較佳。
- 二、學習每一招式時，力求正確。習練「套路」，可說是學習太極拳最常見的一種方法。套路，就是把太極拳各個單一動作，經過編排後，按一定的順序串聯起來，形成整套的演練形式。在開始學習太極拳的時候，我們就要告訴自己，套路中的每一招式、每一動作，盡可能要學習到位，不要馬虎。多加練習，把招式練熟，自然而然就會記起來。
- 三、循序漸進，自然進步。試著讓自己享受學習太極拳的過程，從中體會放鬆、輕靈、柔和、沉穩、神舒體靜的感覺。如果學習態度躁進、心神雜亂，就很難體會到這些感覺。慢，是學好太極拳的重要觀念。練習套路招式時，動作宜慢不宜快。如果每天早晨都能到教練場，和其他學員一起團練，一兩個月後，您就會明顯感受到身體和精神的變化。
- 四、要能持續練習，恆心最重要。其實有教練在旁指導，再配合觀看示範影片，太極拳並不難學。但太極拳的招式要經常練習，動作才能熟能生巧，我們身體內的氣才會越來越充足，氣足才能體健。所以，每天早起到教練場練拳，是最重要的，也是最難的地方。如果您能克服每天早起的困難，學好太極拳就不至於太難了。請經常提醒自己，早起到教練場就對了。久而久之，自己一定會感覺到拳技的精進。
- 五、過規律的生活。早睡早起，是練拳者的生活型態。所以，到了晚上，不要太晚睡覺，更不要吃宵夜。學習太極拳一段時間後，您會發現自己的飲食習慣也會越來越正常，不喜歡暴飲暴食。太極拳，不只是一種運動，更是一種生活態度和生活模式，以及一種生活享受！