

台灣陳氏太極拳 - 心意混元 24 式簡介

這拳為什麼叫心意混元太極拳？就是拳不是用力氣來練習的，是用放鬆、用心意來指導。練習混元太極拳，不能用蠻力，第一要放鬆，第二要用心意來指導，所以叫心意運動而不是力氣運動。

為什麼叫混元呢？太極拳練到最高的地步、最高的境界就是混元一氣，這樣就能達到一巧撥千斤，也就是所謂的四兩撥千斤。

混元是一個很高的力學，陳氏太極練到很高的地步以後，就要向混元去發展，只有這樣才能達到混元氣，所以這方面，太極拳對於養生、健康、長壽都有很好的效果，各種太極拳有各種太極拳的優點，除了陳氏太極拳有陳氏太極拳的特點，其他太極拳也有其他太極拳的特點，都是一種很好的運動方式。

二十四式的特點就是以身帶手，一動腰先動，並且要以柔克剛，柔到了，剛自成，也變成了混元，顯出了放鬆，這是二十四式的特點，是由一路而來。陳氏心意混元二十四式太極拳，是馮志強老師結合自己數十年修練太極功夫的實踐。揉合中國的中醫學知識和現代科學，對傳統的太極理論做了系統的提煉、昇華，和科學的完善發展。陳氏心意混元太極拳，具有鮮明的特點、獨特的練法，希望大家好好的、認真的練習這套拳，最後練到身體更健康，生命更長壽。

陳氏心意混元太極拳，是將太極拳和心意拳融為一體，太極拳旨在周身纏絲，內纏外繞，周身一家，運行丹田一粒混元氣，修練後天以補先天；心意拳旨在周身六合，以心意支配六合，以六合貫通心意，通三節，達四梢，走四向，運五行併相合一氣，修練先天以壯後天。

陳氏心意混元太極拳，以混元內功為本，以氣節套路及單式操練為體，以推手、散手為用，內練精氣神，外練筋骨皮，在練法上崇尚練意不練氣，練氣不練力，練力易斷，練氣易滯，練意則通，貴在精神，本門拳重在養氣、採氣、行氣、運氣，旨在升元、培元、壯元、混元，在內氣壯大的基礎上，積聚真元之力，以意行氣，按竅運氣，採用自然行氣，拳法上不主張重跳發力，震腳亂抖，避免外傷筋骨肉，內傷精氣神，從而使練功者靜心、放心、專心的進行修練，混元太極拳在練功思想和修練內容方面，形成內外具練，以內為主，動靜相間，以靜為主，練養結合，以養為主的風格特點，在修練方法上要求拳法、功法、用法三法合一。在練法要訣方面，形成了內外合一、上下相隨、周身一家、混元一體的風格特點。

陳氏混元 24 式拳譜

1. 無極起式	2. 金剛搗碓	3. 攬扎衣	4. 六封四閉
5. 單鞭	6. 白鶴亮翅	7. 斜行拗步	8. 提收

9. 前蹠拗步	10.掩手肱捶	11.披身捶	12.背折靠
13. 青龍出水	14.雙推手	15.三換掌	16.倒卷肱
17.退步壓肘	18.中盤	19.閃通背	20.擊地捶
21.平心捶	22.斂腰壓肘	23.當頭炮	24.收式