

1. 太極拳推手的作用：推手是一種訓練方法還是比武競技的方法？

拳架是基本功，推手是運用。拳架中包含有技法，可用於推手，推手則可體驗拳架的意義，並可提高走架的正確性；經常練習推手，可以鍛煉人體反應能力，提高身體靈敏、速度、力量、柔韌等素質，也是提高“知己”和“知人”功夫的重要途徑。就健身而言，練架以肅穆為懷，推手則活潑有趣，且安全性更高。推手與太極拳配合練習，可以使身體機能得到互相補充，相得益彰。

太極拳推手是武術競技和健身的一個重要發展和貢獻。推手方法是技術訓練和競技訓練的重要環節，是一種訓練方法也是一種比武競技的方法。但他不同於散打或抓、握、撕、抱、拿反關節等較力性動作，而是運用太極拳沾、連、粘、隨，“以靜制動”、“以柔克剛”的勁技法特點進行的運動。除定步推手外，還有活步、亂踩花等以推打結合和散手訓練和競技方法，綜合起到身法、步法和招法的各種鍛煉，是訓練技擊能力、勁力感悟和快速靈活反應能力的重要手段。從這個意義上講，太極拳推手是源于競技而高於競技。當然比武競技畢竟不是溫良恭儉讓的競技比武，反過來，競技比武運動員若有太極拳推手的扎實功夫，則勝率更高。

2. 中老年太極拳練習者可否練習推手？

推手活動對於中老年人十分有益，練習推手可以提高皮膚及體內的感覺能力，可以提高肢體關節的放鬆靈活能力和氣血的良性迴圈，提高練太極拳架的水平，他的趣味性可以提高興趣而保持心態年輕化，因而對健體和延緩衰老起著積極作用。但最好以朋友式方法進行，提倡體悟技巧為樂和點到為止的良好心態，不要爭強，不以摔倒為能，避免傷和氣，也避免發生意外。

3. 如何練好太極拳推手？在練習中應該注意什麼？

練好推手應遵循以下幾個方面：

1. 從文化素養方面認識推手運動與其他武技的實質區別和內涵。如“不主於博力”、“以靜制動”、“以柔克剛”、“舍己從人”“無為而無所不為”的一些理念。從推手中體悟太極拳的勁道真髓，不以大欺小、以強

凌弱和修道不分先後的道德觀。

2. 遵循拳架與推手要領一致，如虛靈頂勁，含胸拔背，沈肩墜肘，松腰胯，分虛實，用意不用力，上下相隨，內外相合，動中求靜等等，都是推手的基本要領。此外還要遵循對練方面的原則，概括起來就是要掌握棚、捋、擠、按這“四手”，遵循粘、黏、連、隨這“四要”，避免頂、匾、丟、抗這“四病”，實現以小勝大，四兩撥千斤之效。正如《打手歌》所言：

棚 捋 擠 按 須 認 真 ， 上 下 相 隨 人 難 進 。

任 他 巨 力 來 打 我 ， 牽 動 四 兩 撥 千 斤 。

引 進 落 空 合 即 出 ， 粘 連 黏 隨 不 丟 頂 。

3、循序漸進，逐步晉階。

循序漸進指練習步驟，宜先練拳架，如太極拳、太極長拳；其次單手推手、定步推手、活步推手、大捋及爛踩花等等。前幾種推手，是以棚、捋、擠、按為主要手法，屬正方向，亦稱“四正推手”。大捋推手八法並用，且以捋和靠的動作為主，走斜方向，故亦稱“四隅推手”或“四捋四靠”。爛踩花是沒有固定程式，雙方隨機配合的一種推手方法，亦稱“亂環”，是要在各種推法成熟之後才能招無定式，配合自然的。

逐步晉階是指著熟、懂勁、神明三個提高階段，即“由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明。”

這個過程無論拳架還是推手都是必然的發展過程。

4. 寓博於專，持之以恆，

推手風格特點與流派各異，其味各有不同。如陳式太極拳推手拿關節較多，武式太極拳推手挫勁較顯，吳式太極拳推手柔為主，楊式太極拳推手整勁渾圓，其臂如棉裏鐵，柔軟沈重，以發勁為主。習練推手宜兼習各家，以熟悉各派技法和勁感，但更宜專注一家，持之以恆，功夫得以積累，方能獲得純功。俗話說：“沒有無敵的拳種，只有無敵的功夫。”實指不專注，無恆心而言。

5. 良師益友，缺一不可。推手的技術變化和實踐性很強，內容十分豐富，對身體內外各部的動作要求也很嚴。且技術水平達到一定程度後很難再提高，甚至時有不會練拳的感覺，這就需要有老師的不斷指點和拳友的相互切磋來提高。太極拳博大精深，學之不盡，只有永不滿足，方能步入高階。

4. 對那些平時缺少老師指導的人來說，如何提高推手的水平？

可以就近找同伴練習，相互切磋；通過視頻和書籍參考學習，定期或不定期走出去或請進來老師進行輔導等方法來學習提高。