

## 前導複習二之二 太極拳

太極拳的起源至今尚無定論。但整體來說，太極拳的特色與其他拳法相比，速度較慢。但其實是剛柔並濟、快慢相間的手法。練氣重於形式。因此特別適合老人家練習。

不過根據研究，太極拳可以減輕年輕人注意力缺陷過動障礙（過動症）的問題。太極拳舒緩動作所燃燒的熱量，甚至可超過衝浪、接近滑雪所消耗的能量。且能有效提高免疫系統功能，有效降低焦慮、抑鬱及情緒不安等症狀。

據說在清朝末年，俄國及歐洲的大力士彼得洛夫，曾在瀋陽擺下擂台，誇口天下無敵。當時的東三省總督幕僚孫祿堂，正是一位著名的武術家。他師承多方，後來融會多家精髓，自創孫氏太極拳。聽到俄國人在中國出言不遜，便接受了挑戰。比賽當天，彼得洛夫見孫祿堂一副書生模樣，根本沒把他看在眼裡。沒想到他一拳打去，孫祿堂竟然沒有反應。彼得洛夫一驚，又連打了兩拳，孫祿堂氣沉丹田，小腹堅硬如石，如泰山一般穩固；之後幾個回合，孫祿堂一拳將彼得洛夫打下擂台，台下頓時歡聲雷動。

資料來源：

1. [太極拳](#)（維基百科）

相關資源：

1. [太極動作體驗圖](#)

