



體育的健康運動與技術表演

褚民誼

什麼叫做學術？學是學理，術是技術。人生一切創製，無論事與物，都可說是學術；所以無論那一樁事業，那一種設施，都有普遍與專門的分別。譬如一個在家庭裏的人，能夠燒飯寫信，（外國人大概都能寫信）

有醫藥的常識，衛生的習慣；以及什麼叫做原質，什麼叫做物力，簡單的天文地理，節略的歷史法令等，這都是普遍的，人人應該知道的。如果要辦酒席，這在烹調上是比較專門了。如果要吟詩作賦，在文字上也是比較專門了。什麼叫做原子的由來，什麼叫做物質的分析與化合物，物力之變遷與運用，以及開方治病，衛生防疫，乃至預卜氣候，繪測地勢，討論史事，研究法制等等，這都是專門的了。並且科學愈進步，分科愈細密，科中有系，系中有門。所謂專門者，不過專於科學的一門。所以形而上的精神文明，與形而下的物質文明，都有普遍與專門的分別，只是起初很簡單，沒有方法可以分出普通與專門，到研究有了條理之後，分門別類，自然逐漸細密起來。譬如化學，起初與物理學混，後來成一種專門的科學。這

就是因為起初學理與技術很簡單，沒有方法分別的原故。但是到了現在，化學當中又分了所謂工業化學，農業化學，生理化學等等。醫學本來也是專門的科學，但是現在專而又專的了。因為現在醫學之中，又分為眼科，耳鼻喉科，婦孺產科等。體育何獨不然。中國從前，本無所謂體育。雖然拳術在古代很發達，只是用來自衛的；所以他的方法不是在健康方面着想的，而是在攻擊方面着想的。後來五口通商，體育當然同別種學問一同輸入。一般國人，纔知道體操球類及田徑賽等種種方法。大家此仿彼效，風行一時，甚至把中國原來體育上種種運動，反都拋棄了。中國的體育上所有的運動，除了拳術之外，還有射箭、騎馬、競漕、放風箏、拉空箏、踢毽子、打鞦韆等種種，後來曉得外國運動，也無非把全身筋骨來鍛鍊；那末中國固有的種種游藝，也是這樣。所以近來大家提倡國術。不過國術這兩個字，應該包括中國固有的一切技術藝術；他的意義很廣泛，不僅指拳術一種而已。現在全國各地並且仿外國運動會的

92764 方法，舉行種種體育的運動會。校有校運動會，縣有縣運動會，市有市運動會，省及區（如華北華中等）以至全國無不各有運動會。此外尚有當地的校與校或團體與團體的運動會，這樣熱心的提倡，無非要喚起及提高大家對於體育的興趣。所以每次運動會，總有獎品。後來獎品愈弄愈多，往往一個選手可以得到幾十種獎品。這種過分的情形，是為外國所沒有的。

這種運動會，我們用來獎勵技術，原是非常好的，然而卻忘了健康方面，因為只是鼓勵選手，得到錦標，於是有許多運動會員，竟為錦標與獎品而犧牲健康。所以向來身體很好的青年，在過分運動之後，往往或者得到外傷，或者得到內傷。所謂外傷，就是皮破或骨折；所謂內傷，就是得到心臟病或肺臟病。外傷比較容易醫好，因為容易看得見，但是內傷卻不容易醫好，因為不容易看出病原的原故。

現在我們細細考慮一下，為什麼要開運動會呢？為的是提倡體育。為什麼要提倡體育呢？豈不是目的在健康嗎？如果為健康，那末由運動而得到外傷內傷，實在變為犧牲健康，與原來的目的背道而馳了。這個毛病在什麼地方呢？就是不知道體育也要分普通與專門的道理。我們要知道無論那一種學問，那一種技術，不分普通專門，一定沒有進步的普通的要他普遍，就是民衆化；專門的要他精深，就是要特別的研究。所以文科是培養文學家，法科是培養法學家，其他理科、醫科、工科、農科等等，各培養各科適當的專才。這種情形想來大家都明白，這裏不必多說。

現在體育選手，不由體育專門學校選出來，而由一般普通學校選出來，那末試問這般選手，將來是不是要成為體育專家？如果要成為體育專家，而卻在文、法、理、醫、工、農等科學校去讀書，那不是不合邏輯嗎？所以普通學校裏出來的運動選手，無異於醫學院裏出文學士，文學院裏出法學士，法學院裏出醫學士，豈不可笑。

那末要怎麼樣纔好呢？就是體育也應當與其他文、理、醫、法、各科一樣要有專門學校或學院。體育上的選手，應該在這種專門學校或學院裏選出來，他們將來可以成為體育專家。如果在普通學校裏遇到有十分注意體育的人，他就應該轉移到體育專門學校或學院裏去，這樣纔可以成為體育專家。如果他一方面要在普通學校裏學，一方面又很注意於體育，這樣學的結果，恐怕弄得一無所成。

今年舉行的全國運動會，我是擔任了大會的籌備委員會的籌備主任。我雖則對於體育十分提倡，但是對於運動會不十分主張，尤其不贊成每兩年開一次全國運動會。所以今年的全國運動大會舉行了以後，希望不必再有這種大會的舉行。今年開這個會，有幾個原因可說：第一，民國二十年本來就預備開這個會，因為九一八事變發生，就停頓了；第二，去年全國體育會議，有一個決議，就是每兩年要舉行一次全國運動會，實在這種決議，太過分了；第三，中央運動場自造成以後，至今沒有用過；第四，在國民政府建都南京以後，總要有全國運動大會來舉行一次。以上種種原因，所以雖值國難未消，財政窘乏之秋，大家仍維持廣續

二十年的主張，把這個大會開一次。實在這種大規模的運動會，是很勞民傷財的。中央方面至少要花費八萬至十萬元，各地方選派運動員，其食宿旅雜各費，少則數百，多則近萬。合全國統計起來，恐怕這次大會費用，總要在二十萬元以上。這是財政上的不經濟。其次中國幅員廣大，交通不便，既然開全國運動大會，決非在首都附近選出若干運動員參加就可了事，一定要全國各省市以至邊遠地方及海外的運動選手都來參加。他們必先在本省中舉行若干次比賽運動，然後到首都來，其中所花費的時間，不僅是一個月，或許要幾個月。再問這種遠道而來的選手，是不是學校的學生？不錯，是學生，都是不全是體育專門學校的學生。那末光是體育專門學校的學生來參加，猶可說，是他們的本科。如果各省市派來的運動選手，多數是文、理、法、工商、農、醫等科的學生，那末他們參加了以後，對於他們本來的學科，是不是可以不荒廢呢？如果說，因為他們參加了運動會的緣故，可以模模糊糊放鬆他們的功課，准他們請假，然而學分的計數，考試的成績，是不是亦可以出之隨便呢？這是時間上與學業上的不經濟。兩種不經濟以外，還有個大毛病，就是每逢開運動大會，球類田徑賽等比賽，有的是直接的，有的是間接的。如跳高、跳遠、擲鐵餅等，是一個個來比賽的。那一個跳得高，跳得遠，擲的遠，就有列名第一，奪得錦標的希望。這是間接比賽。有許多是直接的比賽：如球類賽跑等。球類是一種團體的運動，沒有方法可以避免直接比賽的。但是賽跑是分做百米、二百米、八百米等，有一定的距離我以為也可以用間接

的方法來比賽。既然規定了同樣的距離，那末那一個由起點到終點時間跑的最短的，就是那一個第一。何必一定六七人或十餘人一齊跑呢？同時跑是直接的比賽；一個人一個人跑，是間接的比賽。直接比賽有很多流弊：第一，如果人數多了，一定要分組，分組以後，一個人一定要跑好幾次，這是一個流弊；第二，人數多了，想奪錦標的人，不願意落後，一定會跑得太過分，遇到自己要落後的時候，一定要拚命追上前去，因此勉強過度，反把身體弄壞。如果一個人一個人的跑，祇要自己盡力量去跑，便不會跑過分，當然也不致受傷了。那末現在為什麼仍然要十餘人一起跑呢？這就是因為要大家好看，要大家喝采拍掌。如果這樣的玩意，豈不是近於去看跑馬跑狗嗎？把人當做馬做狗看待，實在是太不人道了。其次用這種直接比賽方法，可以使看的人多，可以多收入場券；這樣做法，實在是更不對的。所以我根本反對這種賭博式的體育，而於犧牲健康來運動，尤深所痛心。

那末我們究竟要怎樣的體育纔好呢？實在真正講求體育，無須開運動會。所以要開運動會者，不過是在體育上要有技術的表演。那一個人有體育上的特殊技能，就是算選手。但是這種技術的選手，是不是普通學校裏可以養成的。所以我的理想上的運動會，是將來各體育專門學校或學院的選手，或全省的或全國的，來集中在一個地方，作盛大的表演。這到是很應該的。如果把一般普通學校裏的學生，選出來作運動員，就是犯了上面所講的不經濟的一個大毛病了。所以我的預料與期

92766 望，恐怕今年的全國運動會，要算在首都都是第一次，同時也要算是最後的一次。如果我的預料真的實現的話，到是中國體育前途好的現象了。

如果還要每兩年舉行一次，結果仍必徒勞民傷財，不能養成體育專家。而拿這種技術來普及，不但達不到民衆化的目的，而體育專家，亦不能養成得很精深。所以今後的體育，一定要分兩種：一種是健康運動，是普遍鍛鍊身體的運動；一種是技術的表現。這要望之於一般體育專家了，是要體育專門學校或學院所應加倍注意，來養成的專門人才，希望他們體育的技能上，一天進步一天，成爲難能可貴。這種技術的高深，不但是一般中國人做不到，就是外國人也做不到，這到是足以自誇的。

普通的健康運動，要方法愈簡愈好，設備愈少愈好，時間愈短愈好，用力愈小愈好，這樣纔可以普及。而且不但是普通學校應該有這種健康運動，並且要普及於全社會。使得學生有健康的身體，把自己的學問研究到很澈底，一切機關及商店裏的夥友都要有一種同樣的健康運動，就是鄉村中的工農等，也要他們每天有這種健康運動。健康運動既然是簡單，所以非常容易學。不要設備，不拘服裝，人人可學，又不用力，老幼能學。有了這種種條件，纔可以普及，體育纔有民衆化的希望與辦法。好比一個人，他雖然沒有專門學問，但是稍爲識些字，看看報紙，寫寫簡單的信，也是要得的。在腦子裏雖然沒有高深的學問，但是有一點普通常識，也是好的。同樣在體育上，雖然他沒有專門田徑賽球類的技術，然而牠的全身筋骨，應該常常活動，使身體日見健康。人若健康，纔能耐勞。

苦，可以擔當種種事情。這纔算是一個完全的人。因爲我們有了腦子，就有思想；有知識，有了兩手，就可以做事情。中國以前有一種毛病，就是分爲勞心與勞力。實在兩者不可分離，偏於勞心或勞力，都不是完全的人。因爲偏於勞心的人，只是知道「想」，易犯知而不行；偏於勞力的人，只是知道「行」，易犯行而不知。中國以前有知行合一的學說，總理也有知難行易的主張，可見知即須行，行即須知，知與行兩者不能分開的。所以我們在知的方面，要怎樣做一種識字運動，使全國的人，都能夠識字，由識字而得到普通知識；同樣在行的方面，我們尤其要怎樣做一種健康運動，使大家每天都能夠把身體操練一下。這樣由常識的增加，得到腦力的健全；由筋骨的活動得到體力的健全。那末中國四萬萬人口的國家，能夠有一個人算一個人。現在外國人說我們是東亞病夫，這個原因，一方面是由於不識字的人太多，無從獲得常識，這是精神上的弱點；一方面大多數人，面無血色，骨瘦如柴的樣子，而全身筋骨又動彈不靈，這是體魄上的弱點。怎樣希望他們精神與體魄健全呢？故健康運動與識字運動是一樣的重要。識字運動補救一般人腦力的不足；健康運動補救一般人體力的不足。這樣子纔不致如以前偏於勞力或勞心了。或者有人說：運動會是一種業餘的性質，並且不准有職業的運動員參加的。我說運動會既然是一種業餘的性質，當然不必有什麼記錄。業餘是農、工、商、學各界在他本業以外，拿體育做消遣的，所以球類田徑賽國術等，不是他們所專長的，——或者有少數例外。既然不是專長，而

要他們有一種特別的記錄，這與事實未免有衝突了。並且業餘的運動會，那末學生一定要在暑假紀念節假或星期日來舉行，纔算真正的業餘；農工商各界，也要在本業以外的時間來運動纔好。現在我們的運動會，事實上在暑假期內舉行嫌太熱，在年假期內又嫌太冷，一定要在春秋兩季中間。但是這是讀書最好的時候，現在把他用在業餘運動會上，未免可惜。要是運動員原屬專門家，那末運動是他們的專業，當然無甚關係。要是不是專門家，而是業餘的話，便發生衝突了。所以業餘運動會，最好在各地地方分別舉行，或者在星期日，或者在節期假日，年假暑假，不妨害他們的本業，這纔是真的業餘運動。如果妨害本業的時間與學業，就不能算做業餘運動了。所以我主張運動要普遍，由學校或團體各就當地舉行。短期的或擇星期，或在節假長期的或在年假，或在暑假均可。如果有最高紀錄而要在體育上出選手，組織縣省以至全國的運動會，都可以。但這不叫做業餘運動會，而是職業的體育上技能表演了。現在我們沒有把他分清楚，其中流弊是很大的。

有人說：怎麼樣纔可以得到一個業餘普遍的體育方法呢？就是要用我所主張的體育上的「三不費」：第一，不費時；第二，不費錢；第三，不費力。球類費時費錢費力；田徑費時費力；體操也是費力。只有我們中國固有的太極拳，以及本人所改良的一種新式體操叫做「太極操」，確實合於這三不費的條件。太極拳有人嫌他太繁複，不容易學習。至於太極操非常簡單，學習一二次，就可以會的。所以能夠把太極操來普遍推

行，那末無論用腦力的人，或是用體力的人，都應該每天有十多分鐘的操練。從前中國以為人有勞力勞心之分，不知用腦力的人，固然是勞心，用體力的人，也一樣是勞心。所以我們要用腦的人，每天把全身筋骨多運動一下，運動十分鐘或二十分鐘。用體力的人，無論農夫工人，也要他們每天運動一下，只要運動五六分鐘。雖則他們肉體的勞苦已經很夠，但是偏於一方面的，所以還要全身運動一下，這樣就得到調劑了。現在的運動如球類田徑，也各有所偏。打網球的人，右臂非常發達；賽跑的人，兩腿非常發達。我們也要他們每天操練五六分鐘的太極操，使他們全身得到平均的發展。這是健康教育所必要的。因為太極操不是一種技能，太極拳是一種拳術，可說是一種技能了，有好壞的分別。太極操不過是活動筋骨的動作，只要把幾種動作做準確了，無所謂好壞的，所以太極操不是技術，簡單而易學，可以普及的，現在把太極操的由來，及其口訣分別記述如下：

中國拳術，有少林武當兩派。太極拳是屬於武當派的。少林派是用硬功，武當派是用軟功；又有稱少林是外派，武當是內派的。這些分別，我們可以不去管他，這兩派當中以少林派發明為最早。其實中國在黃帝時代，已經有了拳術及戰鬪器械之創造，這是人類爭生自然之發展。少林派的拳術，是主張用很大的力量，動作是走直線而很快的。經過數百年之後，有人看出毛病，主張動作不必快，要放慢一點，力量不必大，要改小一點；不要時斷時續，要勻淨。就想出動作走圓形，使快慢勻淨，

92768 意思連貫的拳術。這種拳術就叫做太極拳。太極拳的各種動作，都是圓的，含有一個太極圖的意思在裏面。因為這樣就可循環無端，費力很少，而不會有斷續的毛病。如果走直線，無論如何，是有斷續的。

而且我們可以拿許多事實來證明走直線的動作，是幼稚的，粗笨的。走圓形的動作，是進步的，精細的。比方我們手裏頭的扇子，扇動起來，是走直線，風是一下一下斷續不繼的。如果有了一兩座電風扇，我們就很涼了。因為他的扇動，是走圓形，風是沒有停頓的。又比方划船，如果用槳，船的前進，也是一下一下斷續不繼。汽船所用的葉子，動作是走圓形的，前進就非常之勻。又現在的飛機，用走圓的動作，不採取鳥飛走直線的辦法，也是因為走圓形好。又我們磨墨也是走圓形好。各位知道圓周與直徑之比，直徑等於一圓周等於三、一四一六。兩個直徑，還只有二，費力比一個圓周還要多，而成效反少。所以就力量經濟講，走直線也是不合算的。人身的骨，凹進的一端如臼，突出的一端如椎，所以骨節轉動，也是宜於走圓形。

太極拳動作走圓形的好處，已經講明；現在再講太極的意思。大家曉得太極圖是一個圓圈，用曲線分作兩部份，一部是陰，一部是陽。分陰陽不用直線，而一定要用曲線，是什麼意思呢？我以為是很有意思，就是表示是動的。如果照①這樣的用直線，就不是動的，而是靜的死的了；所以一定要用曲線。比方畫一個圓圈，用直線分爲八格，如下圖②就像一車輪，是死的東西。如用曲線，分爲八格，③就是動的了。如曲線曲得更厲

害一點，就像天文學上所說宇宙各種星球尚未凝成時之星雲，轉得非常之快。又動的東西，怎麼會變成曲線呢？我們試用一片很薄的竹片，當中用竿夾住，舉起來旋轉，這竹片馬上彎曲成太極圖中之曲線一樣。又試用一圓的盆子，一半貯紅色漿糊，一半貯白色漿糊，紅白界線本是直的。把盆子一旋，就會變曲，也同太極圖中之曲線一樣。故由這些事實看來，太極圖中用曲線來分陰陽而不用直線，是表示動的意思，已無疑義。

今天固然不必講中國古時的許多學說，是從太極上來；也不要太極所講陰陽兩個字，當作迷信。因為陰陽是一切相對名詞的代名詞，即加減、黑白、冷熱、剛柔、善惡等相對名詞的代名詞。就是現在許多新的學理，也與太極很有關係。大家知道色香聲光之傳達，全靠顫動。故無線電之有長波短波，亦即是大小波狀，亦即是一個一個的太極構成，都含有太極的意思在裏面。

太極拳動作，注重慢、勻、柔、三個字。慢、勻、柔的對面是快、斷、硬。所以快不是太極拳，斷續不是太極拳，硬也不是太極拳。究竟慢、勻、柔，有什麼好處呢？因為能夠慢，纔能夠快；非常之慢，亦能非常之快。故快要從慢練起。所謂「行遠必自邇，登高必自卑。」如果從快練起，後來要慢，到不能了。並且快是容易，慢是難。我們拿重的東西，用快的方法去拿，容易些；慢慢拿起就難了。我們坐在火車上，常常覺得離站及到站的時候有一下震蕩，使人難受。歐美的火車，就沒有這種現象，大家以為是中國人開車不好。實在不然，因為歐美火車頭能拉一千噸重的，只給他拉八九百噸，

所以能夠慢慢地很穩當的開動及停下來。中國火車頭拉一千噸的，常給他拉一千餘噸，開的及停的時候，就不能慢了。馬車載重了東西，動身的時候，加鞭上去是一震，停的時候也是一震，都不能慢慢的自然拖動與停下來。所以於體育上動作很快，是沒有什麼好處，也練不出什麼力量出來。一定要慢，纔是處處有力，纔練得工夫出來。

動作勻有什麼好處呢？就是不連續。好像好的汽車開車之後，走得非常之勻。於體育上要勻，是要時時刻刻注意全身動作纔行。如此纔能得到心神收斂的好處。

柔就是不要用過分力量。為什麼不要用過分力量呢？因為我們一舉一動，都要有分寸；有分寸纔穩當，不會失敗。譬如一件東西只有五斤，我要拿起或放落，只用五斤力量就夠了；如果用十斤力量，這東西就受很大的震動，是玻璃的更會震碎，所以一定要有分寸。不光是體育如此，人生自離開父母到社會服務，無論應付什麼事情，都是要有分寸。我們常看見鄉下來的男、女工役開門關窗及做一切的事情，都是粗手大腳，輕重失宜，就是沒有家庭教育，不知道分寸。又譬如坐這張椅子，有分寸的人，總是從容坐下，很穩當的；沒有分寸的人，就是毫不考慮的直往下去坐，椅子常受這樣震動，就容易壞。假使有人在後等他坐下去時候，將椅子拖開，這人就會上當跌倒。所以我們種種事情要有分寸，時時刻刻要注意有分寸。

各種手藝中的好手，就是有分寸。我們留心觀察，隨處可以看得到的。

譬如切雲片糕的大司務，是要十幾年工夫纔能養成，就是要他的動作非常有分寸。切下去的力量，非常之勻。因為雲片糕不容易切，力大了會碰到下面的木板，力小了又切不斷，快慢不勻，又會厚薄不一，所以要非常勻，有軟硬功纔行。其他各種手藝，都有這樣情形，所以有分寸不光是講體育。應付世間一切事情，能夠時時刻刻有分寸，一定佔便宜，不會吃虧。莊子講的庖丁宰牛，就是這個例。

要入身力量的長進，也不在用過分力量，是在勻，很自然的使他長進。可以拿幾種測力機器，來講明力量的持久，各位就明白了。

中國人力氣二字並用，可見力與氣是有密切關係。氣長力量才長。太極拳練氣的方法，有一句話很重要，「就是氣沉於丹田。」有人問丹田究竟是什麼東西，在什麼地方，是不是大腸小腸，是不是膀胱？丹田就是下焦，是橫膈膜以下。要怎麼樣氣纔沉得下去呢？一定要含胸拔背，胸向後陷，背向後拔，使脊骨略如弓狀。這種姿勢，與少林派拳術和體操完全相反。他們是主張挺胸凹肚，以為挺胸凹肚姿勢是很好看，強壯得很；不知道含胸拔背是很有意思的，就是用橫膈膜呼吸。我們肺外是胸，胸是用肋骨合成，似籠形。如果要肺長大，肋骨雖然可以伸縮，但到底是骨頭，不容易寬放；肺下是橫膈膜，橫膈膜是軟的，氣沉丹田，能夠漸漸把他壓下去，肺就可以拉長一點。人的呼吸，有胸呼吸，腹呼吸兩種。含胸拔背是用腹呼吸，也就是用橫膈膜呼吸。腹與橫膈膜伸縮力大，呼吸容易深長，肺部容易發達。而且把橫膈膜壓下去，下面的腸胃壓緊，又能使重

92770 心偏下，身體穩定，不易跌倒。如果挺胸凹肚，就是用胸呼吸，胸呼吸伸縮力少，氣不深長，而且重心在上，身體容易倒。

人的骨節要鬆，骨節鬆，動作起來，纔非常靈便，所以要用走圓形的動作去操練；因為走圓形纔能全身各方向都動到。每打一個圈子，有三百六十個方向在裏面。如果像體操走直線的動作，每一動作，向前向後，只有兩個方向，無論如何不能全身各方向都動到。所以動作走圓形，也是太極拳獨有的好處。上面是太極拳簡單的說明及太極操的由來。再用口訣，詳述太極操的動作。

太極操口訣

太極操 太極操者太極拳式的高操之謂。蓋走圓形不走直線而算位置之方。合太極拳及體操之長而為一也。

六方定 天地及東南西北為之六方。天地即上下也。如人向西背東，則前為前，西為前，東為後，左為南，右為北。又人體左右各半，動作時以身體為中心，故不分左右而分內外。以是不曰左右，平均練。全身各部均須平均練到。

分全套 太極操共分六段。前四段，第一第二第三第四等四段。第四等四段。三動作，每一動作為一圓圈。後二段，第五第六二動作，每動作四來復，為逆一順一逆為一來復，又圈有大小，如以肘為軸則圈小，以臂為軸則圈大，以全身為軸則圈更大。

第一段 練肘腕

臂前舉 與肩平 臂前圈 第一動作在臂前。以肘為軸作圈以下同。

臂內圈 第二動作在兩臂之間。臂上圈 第三動作。臂下圈 第四動作。

第二段 同前練

臂外張 與肩平 臂外圈 第一動作。臂前圈 第二動作。

臂上圈 第三動作。臂下圈 第四動作。

第三段 練臂肩

臂外張 肩前圈 第一動作。肩外圈 第二動作。頭上圈 第三動作。

第三動 左右轉 前後看 頸腰旋 足不遷 第四動

第四段 手扳腰 左右腿 輪流操 一脚立 一腿練 先縱

第一動作如踏 縱平圈 第二動作向 又橫圈 第三動作 提提高 後外闊 第四動作 自轉亦然。 張 以脚向身 外旁畫圈。

第五段 練脊腰

臂上伸 拇指聯 先鞠躬 後仰天 第一動作 兩

臂向前。徐下作鞠躬式。以手指能觸足尖為度。然後兩手貼身徐上。作仰天式。此為順圈。兩臂貼身徐下。亦作鞠躬式。手指仍觸足尖。兩手向前徐上。作仰天式。此為逆一變俯 一邊伸 第二動作以腰為中心。上半身為軸。兩臂先向左右俯。手指觸足尖。徐向左右伸。此為順圈。左俯右伸為逆圈。

第六段 全身練

臂前下 貼身旁而下謂之順。臂 曲腿脚 手着地

握雙拳 全身起 立脚尖 臂上伸 臂貼身旁而上謂之順。開雙拳 第一動作。臂側下 向左右側下謂之順。曲腿脚 肘過膝 握雙拳 臂側上 由左而

順田右而上 立足尖 臂上伸 開雙拳 以上第二動作。臂側下 向左右側下謂之逆。曲腿脚 肘過膝 握雙拳 臂側上 由左而謂之逆。

四變化

動作之時間與方向。相互發生變化。而所發生之變化有四。即同時間而不同方向四也。

異同分 雙手同時動作。而又同方向。此同與同也。雙方不同時動作。而有先後之分。但方向仍同。此異與同也。雙手同時動作。而動作之方向不同。而方向亦不同。此異與異也。

四動作 連環練 每段之動作有分開練與連環練之分。如第一段之四個動作。臂前圈四來復後。然後臂內圈四來復。是連環練。則有單連環與連環之分。如一個臂前圈後。即緊接一個臂內圈。此之謂單連環。臂前圈接連臂內圈。又接連臂上圈臂下圈。此之謂連環。既貫串 又靈便 三步驟 分開練 第一步 直立練 第二步 曲腿練 第三步 單曲腿 深呼吸

用鼻練 切忌用口。氣鼓盪 兩肺充滿。沉丹田。暢血脈。活筋骨。暢運血脈。活動。運動之日習。卻病源。終身練。必延年。