



鄭子 37 式太極拳適合那些人練？

淡水竹圍 張老師撰稿 2008 年 7 月 25 日

鄭子太極拳系近代五絕老人—鄭曼青先生，於 1938 年為適應現代忙碌人講究時效之需要，由楊家老架一百二十餘式中，刪繁就簡，由易而難，精簡為卅七式，以利推展。該套路風格虛實分明、講究鬆柔、周身輕靈、用意不用力，故而適合男女老幼各年齡層運動。亦是修身養性、保健祛病、延年益壽的殊勝法門。在愛好太極拳人士的努力推廣下，鄭子 37 式太極拳現已普及世界各地，並廣受大家的歡迎與熱愛。



※五絕老人：鄭曼青先生（摘自網路）

練太極拳時，倘若不鬆，易生僵硬之力；若太鬆至生出內勁，便不至於淪為空架子打拳，所以鬆是太極拳之精隨。太極宗師楊澄甫老師，每日必對其弟子耳提面命「要鬆。要鬆。要鬆淨。要全身鬆開」。其次，練一套三十七式太極拳，可依個人喜好，快慢隨意，打完約花七至十分鐘的時間，若能每天持之以恆地練拳，並把握全身放鬆、煩惱放下、活在當下的要領，必能達到保健養生、祛病延年之奇效。

鄭子三十七式太極拳，適合那些人練呢？

1. 老年人可以練。因為在虛實分明的要求下，可訓練腿力及平衡感、防止跌倒；在鬆柔的要求下，可加強思考能力、防止記憶力衰退；其他如心血管疾病的預防，甚而延年益壽。

1



張老師說：「練太極拳不僅可以鍛練體魄，預防疾病，也能提升內在精神的修養。」
換言之，練拳讓人「心」不老！





淡水竹圍張老師太極拳養生班

課程諮詢：0920-734930



※鄭曼青大師演練太極拳（摘自網路）



2. 中年人可以練。因為中年人養家糊口壓力甚大，練太極拳除了有益體魄鍛練，消除一天的疲勞外，亦可降低焦慮緊張、預防肥胖，避免糖尿病、高血壓等慢性病之威脅。
3. 婦女可以練。因為婦女天性屬柔，練習初期較能掌握鬆柔之意境，若能持之以恆練拳，除預防膝關節老化現象外，亦能增強免疫功能，得美容養顏之效。
4. 青少年可以練。因為太極拳之功能不僅是保健自衛，尤能變化氣質，養成「謙恭禮讓」之美德，不僅減少逞兇鬥狠等暴力事件發生，亦可獲得自身健康，有助學校功課之鑽研。
5. 兒童可以練。因為孩童習練太極拳，可以馴服浮躁之心性，並養成良好的運動習慣，為未來建立身心健康的基礎。

因此不論男女老幼，鄭子三十七式太極拳都適合學習，但初學者仍需注意一些基本練功要領，及掌握適時、適量、不勉強的原則，以避免運動傷害才是。

2



張老師說：「練太極拳不僅可以鍛練體魄，預防疾病，也能提升內在精神的修養。」
換言之，練拳讓人「心」不老！

