

適合體弱長者的坐式太極拳

研究指出太極拳運動功效全面，有助強化心肺功能及肌肉力量、提升關節柔韌度及平衡力。另外，太極拳動作柔和，著重呼吸協調，有助身心放鬆，適合不同活動能力的長者。有調查亦指出太極拳是長者最希望學習的運動。

由於傳統的太極拳需站立進行，並且要不停轉換動作及馬步，所以學員需要有一定的動作協調及活動能力。因此，如長者體能較弱、站著活動時感到難於平衡或容易引起下肢關節痛，就可以考慮學習坐式太極拳。坐式太極拳保留了原有招式的上肢及主要的身幹動作，只是減省了大部分下肢動作。研究指出練習坐式太極拳有助改善體弱長者坐著的活動及平衡能力。

以下示範是坐式太極拳其中的三式，適合能獨立穩坐椅子上活動的長者。椅子高度要合適，使髖和膝關節保持約 90 度屈曲，運動時雙腳能平踏地上，並有助保持正確坐姿及平衡。

1. 左右白鶴亮翅

>> 開始姿勢：

端坐，坐前少許；左手放於胸前，掌心向下；右手放於小腹前，掌心向上；左手和右手掌心分別上下相對，手肘微曲；成抱球姿勢

>> 步驟：

(1) 身微右轉

(2) 右手向外斜方上升，望右掌，右掌定於右額外前方

(3) 左手向左下落到左胯旁，身轉回正前方，望向前；白鶴亮翅

(4) 右手掌向中線下落到胸前，掌心向下；左手反掌向上，收到小腹，掌心向上；右手和左手掌心分別上下相對，手肘微曲，回復抱球(反方向)

>> 輪流向左右重複，合共做 10-20 次

2. 左右倒捲肱

>> 開始姿勢：

右手放於右大腿上方，掌心向上；左手於胸前伸出，左掌心向前，手肘微曲；成推掌姿勢

>> 步驟:

- (1) 身微右轉；右手沿右大腿旁弧形下落並帶到右外側
- (2) 右手繼續向外上方提起直至腕與肩平，望右掌
- (3) 望向前，反左掌，掌心向上；屈右臂並將右手收向耳旁
- (4) 身轉回正前方，帶動左掌下落收到左大腿上方，掌心向上；右手經面旁向前推，回復推掌姿勢(反方向)

>> 輪流向左右重複，合共做 10-20 次

3. 左右蹬腿

>> 開始姿勢：

雙手手腕於小腹前交疊，左腕托右腕，雙手掌心向上，成十字手
姿勢

>> 步驟:

- (1) 保持上身挺直；將十字手沿胸前向上提；同時右腳踏實地並將左膝微微提起**
- (2) 將十字手繼續上提到額前便反掌向前
- (3) 雙臂向外張開下落，並微微向外側撐掌，直至手腕高度平肩；同時微微挺起胸膛並將左腳向前蹬出，腳趾指向上

(4) 雙臂繼續下落，以弧形把手腕再次收到小腹前並且交疊，
但改為右腕托左腕，雙手掌心向上，回復十字手(反方向)

>> 輪流向左右重複，合共做 10-20 次

**注意：如果做第三式的提膝步驟有困難，又或因曾接受髌關節置換手術而不適合將髌關節屈曲多於 90 度，長者就可以省卻提膝的步驟；只要改為保持大腿貼著椅子，然後於蹬腿時伸直膝關節就可以了。

練習太極拳過程中，要量力而為；如出現不適或有健康上的疑問，請立即停止並盡快諮詢物理治療師或其他醫護人員。一些長者中心與及護理安老院有定期舉辦坐式太極運動班。另外，康樂及文化事務署或一些社區機構亦有舉辦其他太極拳運動班，有興趣的長者可以向相關機構查詢。