

最新打太极心得体会八百字(通用5篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

打太极心得体会八百字篇一

打到太极是许多武术爱好者梦寐以求的终极目标。打到太极意味着不仅掌握了太极拳的基本动作，还能通过内外合一的技巧，从而达到顺势而为，以柔克刚的境界。今天我想分享一下我自己在学习太极过程中的一些体验和感悟。

第二段：学习太极的初期

初学太极拳时，我很快发现自己的经验和力量并不能直接转化为太极拳的技巧。太极拳注重身心意合一，而非单纯的力量。所以，在太极拳教练的指导下，我学会了通过呼吸来调整身体状态，放松身心，学习了太极拳动作的每一个细节，并练习了每一个简单的招数。在这个阶段，我意识到坚持不懈地练习对于打到太极非常重要。

第三段：中期阶段的突破

随着时间的推移，我逐渐发现了太极拳的真正魅力。在这个阶段，我开始更加关注开发自己的内功，并不断通过练习来提高内部力量和稳定性。这包括加强腰部、臀部和肩部的力量，并通过放射性呼吸和其他练习来增强我自己的体力。随着我的技巧和技术的改善，我开始逐渐打到太极，并且我能够感受到这种状态的美妙和神奇。

第四段：掌握太极的进一步

当我开始掌握太极的技术时，我开始尝试在实际生活中运用太极。我发现太极拳不仅仅只是一种健身运动，更是一种心理和情感的训练，可以帮助我改变自己的生活方式和掌握自己的情绪。太极拳的和谐与流动性让我心理上更加平静，更有耐性和智慧。我发现这一点帮助我在自己的家庭和职业生涯中更加成功。

第五段：太极带给我的启示

通过学习太极拳，我学会了如何平静自己的内心，掌握能力和自制力。我理解了“以柔克刚”的道理，在日常生活中不再追求与他人的争斗，而是尽可能地寻求和平和谐的结果。太极拳成为了我个人成长和自我超越的一种方式。每一次我打到太极，我就能感受到身体的放松和自我所增加的感官体验。这种体验带给我的不止是技术上的提升，更是一种内在的发现和灵性的提高。

总的来说，通过学习和练习太极拳，我体验到许多不同的阶段和感悟，从初期阶段的简单练习到中期突破，最后到掌握太极拳的技术及其对我的生活所带来的影响。太极拳并不仅仅是一种健身运动，而是一种内省和自我超越的道路。我的体验和经历告诉我，无论你从哪一个角度出发，太极拳都是值得学习的。

打太极心得体会八百字篇二

太极拳自古以来就以动静结合、以柔克刚、以阴阳调和等方式被广泛传承。而其中一项最为关键的因素就是「打到太极」，以此来体现出太极拳的精髓所在。在我的学习过程中，我深刻体会到了这种感觉，并切身感受到了在「打到太极」的过程中，练习者从中所获得的收益。

第二段：打到太极是什么？

太极，从本意上来说，是无穷无尽、流动不断、不断变化的状态或趋势。在太极拳中，运用这种哲学观念的核心就是打到太极。简而言之，打到太极就是用自己的力量，将其发挥到某个极致。

第三段：打到太极的意义

打到太极并不仅仅是在太极拳的实战应用上，在日常生活中也十分重要。打到太极告诉我们，在面对各种人事物，没有绝对的好与坏，只有适应和变通的差异。同时，也需要更多的耐心和智慧，不断解决问题并逐渐达到完美。

第四段：打到太极的难点及其攻克方式

打到太极虽然听起来很简单，但真正做到却是十分困难的。它需要在一定程度上超出了人的认知、感知、力量等诸多限制，才能够真正的体悟。针对这样的情况，我认为，一个人只有在太极拳的学习篇幅上花费相当的时间，才会在训练过程中愈加的精通，并获得实质性的收益。

第五段：结论

总之，打到太极，就是向内心深处寻找，并达到与自身最为贴近的状态。虽然实践过程可能并不容易，但只要你保持练习，并持续地感悟探寻，最终自然能够领略到其中的魅力和快乐。如果在其他方面道路中也能够如此努力和探索，我相信，必将创造属于自己的幸福与精彩。

打太极心得体会八百字篇三

打太极是一种古老而充满智慧的健身运动，可以促进身体健康、提升精神修养。我为了拥有更加健康的生活，开始学习打太极，并在一年多的时间里持之以恒，收获了许多经验和体会。

第二段：身体的变化

通过打太极，我的身体更加柔软灵活，特别是腰部和腿部肌肉得到了锻炼和放松，让我觉得更加轻松自如。同时，我的耐力也得到了提升，从一开始的吃力到现在可以连续打两个小时，这让我更加自信和有动力。

第三段：心理的变化

在打太极的过程中，我注意到自己的心态更加平稳和安静，可以快速从繁杂的生活压力中解脱出来。在打太极时，我的注意力更集中，让我更能专注于自己的内心感受，体验到一种超然的境界，这种状态让我感觉像是连接了天地之间的通道。

第四段：社交的变化

打太极让我结交了许多有趣、有智慧的朋友，大家互相学习、分享，更加深入地了解太极并支持彼此。在跟领导人和老师们的沟通中，我学到了许多价值观、发展思路、对待自己和他人的情感管理等等的技能，这些都为我走向成功之路添了一份宝贵的资源。

第五段：总结

无论是身体的变化、还是心理的变化、还是社交的变化，又或者是我与生活的改变，打太极都带给了我很大的贡献。通过打太极，我学会了更健康、更有意义、更有精神意义的生活方式，如果有机会的话，我还会继续深入下去，并将其应用到我自己和我的世界中，为我的健康和成功带来更多的惊喜和改变。

打太极心得体会八百字篇四

说到剑，常常想起小时候看过的一部外国电影《三剑客》，虽然时过境迁，影片故事情节记不清了，可剑客们用剑来搏杀的场景还时时浮现在脑际。京剧传统戏《霸王别姬》中，面对四面楚歌的楚霸王，霸王的妃子虞姬舞双剑来为他消愁解闷。剑，不仅仅是兵器，还可用来抒情。

我对剑产生兴趣，还是这次学习杨氏42式太极剑。长长的剑身闪烁着银白色的光芒，刻有虎头的元宝形的护手给人一种震慑力，那红红的剑穗显得红火喜庆。

42式太极剑共42个动作，22种剑法，3种腿法，3种发力动作。其特点是：“柔和缓慢，圆活连贯，虚实分明，轻灵沉稳，在技击上讲究以柔克刚，以迂为直，舍己从人，后发先至。”太极剑的动作很美，比如：提腿劈剑、提膝提剑的动作有一种雕塑美；弓步崩剑、弓步下刺、马步推剑的动作则显示了勇猛的气概；分脚后移剑、蹬脚架剑的动作舒展大气。如真正做到“以身运剑，剑神合一”，则非一日之寒。

课堂上，四十几名同学在刘常娥老师的教授下，进行演练，只见剑身舞动，剑穗飞扬，场面十分壮观。

刘老师耐心细致、不厌其烦的示范，手把手的教学，并不时的给以鼓励，一声“很好！”“不错！”给予同学们鼓励和自信。在劈、点、挑、刺的动作上，让人感到了一种气势，同学们学习的兴趣愈加浓厚了。不少同学学习刻苦认真，大家都休息了，还在一遍一遍的练习揣摩；还有年过古稀的大姐，不顾年迈，坚持学剑。有位大姐对我说：到这里来学剑，什么烦恼都没有了。太极剑是锻炼身体、陶冶情操的好方式。

我没学过初级剑，一学就报名学42式太极剑，难度不小，心中忐忑，跟的上吗？我握剑的方式不对，不是握上了就是握下了，老师耐心的讲解，握下了没有力量，握上了剑刃会伤到

自己的手，并指出：握剑即要牢固，又要灵活。于是握着我的手教我如何握剑。按着老师的讲解，学起剑来顺手多了。为了能跟上进度，上课时我全神贯注，认真的学习；下课后，在网络上搜索到42式太极剑的视频仔细的观看、模仿。从开学到现在没拉过一堂课，那天，北风呼啸，大雪纷飞，也没能阻挡我上课学剑的脚步。

还有一节课42式太极剑就都学完了，接下来老师要从头到尾的对每个动作细抠，尽力让同学们学会并做到动作规范。感谢老师的循循善诱的教学，这学期学的很有收获，很愉快。

打太极心得体会八百字篇五

个人数十年来练习李派太极拳的经验来说，练太极拳不能死练套路，死练套路是很难出功夫的，即使是出了功夫也不会运用，遇到真正懂技击的高手就会一败涂地的。套路是传统太极拳主要练习手段，但不是全部。具体地说，太极拳的内容包括：一、基本功的训练；二、套路的练习；三、桩功的练习（李派传有太极十三桩）；四、内功的修炼；五、辅助功法的练习，比如操绳功、揉球功等等；六、各种推手的练习；七、对手练习（即实战训练）。

首先基本功的练习决不可以忽视，俗话说“练拳不溜腿，必是冒失鬼”，传统太极拳对基本功的要求很高，韧带必须要抻开，这样动作才能做到位，一些高难动作也就可以做出来。既然是要追求技击实战能力，那就不能和公园里那些老年人一样练法了。所以，基本功练习是基础。其次是套路练习，俗称“盘架子”，基本功练好了，动作可以做到位了，架子也就可以盘好了。

盘架子不能死练，所谓死练就是一成不变地按照顺序把套路打下来。你天天这样练是不行的，就是练到老也是不会运用

的。一开始，你不要上来就练成套的拳法，要先练简单的单手套路，比如李派的“八门手法”、“老三推”，八门手法就是棚、捋、挤、按、采、捩、肘、靠，每一式就是一趟拳，反复练习，八式练熟了，就开始入门了，这时就练习比较复杂的套路了，此外，你还要学习拳理，要弄明白一些简单的要领和拳理。比如提顶吊裆、含胸拔背，沉肩坠肘，裹裆护臀。什么是“顶头悬”？怎么才能放松？这些都要弄明白。另外，什么是无极、太极、两仪、四象、阴阳、五行、八卦都要明白。这些可不是迷信呀！而是中国古代哲学的精华，掌握了这些，你就会明白很多道理的，对你今后掌握拳理是很有帮助的。

接着说套路练习（盘架子），套路练习不能总是一种架子，要高、中、低架都练，低架子注重下盘功夫，俗话说：“下盘筑根基，上盘练手法，中盘练大通”，下盘就是低架子，练低架子很吃功夫，也很出功夫。练低架子有的动作腿要紧贴地面，慢慢地裹起来，李派的太极五行捶共一百零八式，练上一回需要一个多小时，你要是不能做到放松，你是坚持不下来的。另外呢，这样练习也能使你自然而然地放松。开始，你可能坚持不下来，练上一段时间后，你就会觉得很轻松，每天早晨练上两个小时，你这一天都会觉得精神饱满、精力充沛，体能特别的充足。你要有至少一年的时间来练下盘功夫，才能练好下盘，下盘练好了，根基有了，你的腰腿力量就会得到很大提高，全身也能放松了，这就是所谓功夫。你要是能搞清楚什么是阴阳，功夫就会不断进步，阴阳是事物的正反两个方面，是一种分类的方法。在太极拳练习中，阴阳就是蓄与发，是开与合，是呼与吸，是左与右，是柔与刚，是.....。

盘架子要明白阴阳，明白什么是双重，什么是偏沉，拳经云：“双重则滞，偏沉则灵”，所谓双重就是阴阳不分，偏沉就是分出阴阳，太极拳每一式都要分阴阳，动作与呼吸协调起来。全身的关节要灵活、协调，要身备五弓。上身不能练成平板，一动起来周身的关节就要协调一致。这样，久而久之

就会把劲练整，功夫就会出来。盘架子的功夫结合站桩、内功修炼，辅助功法的练习，会有事半功倍的效果。此时再结合推手练习，会使你比较深刻地了解、体会和掌握太极拳的劲法，为实战能力的培养打好基础。前面说到盘架子不能死练套路，就是说一套拳法不能总是机械地按照顺序练下去，当套路练到纯熟的时候，就要打乱顺序任意连接各个式子。这样练习是为了使你能够灵活地掌握太极拳式子的用法。李派太极拳盘架子就叫做“单练”，单练讲“单练四要”，“四要”即“理”“势”“气”“机”四个要点，也可以说是四种练法，李瑞东先生云：“单练者，乃一人独练者也，独练切勿贪多，务求纯熟。或择一、二式而专练之，此谓之练势；或连三、五式而急练之，此谓之练气；或乘势之便利而任意练之，此谓之练机；或酌势想象而练之，此谓之练理，合而言之，单练四要也。”

初练者在盘架子时，千万不要贪多，不要追求尽快能学会一个很长的套路，因为这样反而欲速则不达，重要的是纯熟。李派的练法是，初练者在练习每一个式子后，都要将这个式子作为“桩”来站一段时间，然后才练下一个式子。这样练才能很快地练出我们所要的“内劲”来，否则，你看似学的很快，其实出功夫反而慢多了。等你把每一个式子都练习纯熟了，再练习成套的拳法不迟。一个套路纯熟了，就要打乱顺序任意连接练习，李派的单练四要是有序性的，不能乱来。李瑞东先生云：“夫本理以造势，即势以运气，借气以生机，行机以达理。”“而练有专规，不练势则势不稳，不练气则气不接，不练机则机不灵，不练理则理不通。俱有次序，不知理而徒练势则势不真，不练气而遽练机则机不活，不练机而遽练理则理不圆。学者宜深思之。”

单练的功夫达到一定程度后，还要由老师亲自讲明关窍和“口诀”，口诀有五个字，这五个字就是开关通窍的钥匙（笔者在这里不能随便透露，以免练习者盲目采用而导致出偏），李派太极拳讲究“手有五诀、足有五步、身有五方、口有五音、头顶五星”，这就是外五行。此外还有“内五

行”，而手诀呢？就是手指的曲伸与口的呼吸相合，做到这一步，就可以达到所谓“内外相通”、“呼吸通灵”，达到了内外相通、呼吸通灵，就是进入了一个全新的境界，功夫也就上了一个台阶。李瑞东先生云：“练艺不明手诀，犹如暗室无灯，虽苦练一生，亦难成功。”过去拳家讲“六耳不传”就是指手诀不能轻传。单练功夫到了这时，仍然不能用于实战，必须要经过双练，由老师来给弟子“安手”、“安眼”，讲明尺寸分毫，并且经常给弟子“喂手”，弟子之间要经常进行对练，也就是双练。不断地进行体验，总结。这种双练绝对不只是推手，推手只是其中的一个环节而已，经过这种练习后，才能具备实战能力。练习者要每天进行至少四个小时的刻苦训练，经过至少三年的训练才能达到实战的目的。

过去有人说“太极十年不出门”，那其实不是太极拳传人的说法，而是外人所说，那种说法是不正确的。李派讲“三年一小成，五年一大成”，能初步进行实战，并且放人于丈外的功夫，不过是小成的功夫。那么什么是大成呢？练太极拳达到了大成功夫，就是具备了相当的反应能力，非常灵敏。也就是说某种程度上达到了“返先天”，这是说将人（先天本有的某些潜能）本有的良能良知开发出来了。如果说小成是“懂劲”，那么大成就是接近于“神明”了，功夫到了这一步，实战是没有任何问题的。但是要想练到这一步也绝非轻而易举的，路子必须要选对，有明师指点才不会走弯路，而且还要下苦功夫，不但练功夫时刻苦，就是学习拳理也要刻苦，还要有一定的悟性，总之，天上是不会掉馅儿饼的。我历来反对什么速成的功夫，也反对将本门的太极拳法函授他人。那样既是贪人钱财，也是误人子弟。不过现在有了录像和光盘，某些自学者如果有悟性的话，也可以试试，这要看实际效果了，如果效果不好，也是不可以的。

笔者和张绍堂先生曾经就太极拳的实战能力的培养问题作过长谈，绍堂先生练太极拳将近四十年，积累了丰富的练拳经验，有着非常出众的实战能力。绍堂先生说，武术的实战功

夫，下等功夫靠力量和速度来取胜，中等功夫靠手法和技巧取胜，上等功夫靠先天的灵敏来取胜，就是所谓无拳无意，无所谓什么手法招式了。对方出手，你不用去想用到底什么招式来对付，动作自然而然就出来了。假如对方的招式中途有变化，而你也会随之变化，但你总能克制对方，甚至对方偷袭你，你也会及时做出反击的动作来，你的大脑还没有反应，而你的动作就已经出去了，这就是先天本有的良能良知。我们练太极拳最终的目标是“返先天”，所谓返先天就是把人体的潜在的东西开发出来。这些东西并不神秘，任何人只要方法对头，都能练出来的。当然，万丈高楼平地起，开始还是要从最基本的东西入手的。基本功一定要练扎实，没有基本功，动作不可能练到位的。动作都做不到位，你也就不可能练出真功夫的。为什么有的人练了几十年都练不出功夫来？一是因为基本功没有，二是因为方法不对，拳理不明白。三是因为工夫没下到。练习太极拳是从无到有，又从有到无。

再说说推手吧！推手有“定步”、“活步”、“四正”、“四隅”、“单推手”、“双推手”多种，你不要以为太极拳就只有通过推手来培养实战能力的。它只是实战训练过程中的一个环节而已。太极拳的“听劲”，就是从推手的练习过程训练出来的。推手训练也可以用于切磋功夫，因为是一种比较文明的切磋方式，也不易伤人，所以通过推手来进行切磋、比试的就很多。有些人甚至不练实战的其他方法，而专门练推手，现在这些人不在少数，所以人们就以为太极拳就只剩下了套路和推手了，其实这是一种非常严重的误解。太极拳培养实战能力的方法很多，盘架子、推手是其中的内容，但是还有双操和双练以及各种辅助功法。其中双练是非常重要的内容之一，李派主要是按照李瑞东先生所总结的《双练三要》来进行的，所谓三要就是“比较”、“问难”、“争强”，我就不细说了。

一、李派有“抖绳”，方法是用一条粗约双手一掬，长两丈余，重三十六斤的粗绳两端套着两个铁环，固定一端，练习者手握铁环另一端抖起来，主要是练习抖劲。

二、李派传有八卦九宫桩，就是用软藤捆扎成直径约八寸的藤束，栽于地面，共九束，练习者其间穿行挤靠，藤束富有弹性，练习者可以体会人体的弹性，这叫“盘桩”，盘桩是有步法的。

三、李派有太极球的练习方法，可以练习和体会太极拳的圆活，也能练出各种劲力。李派《太极球十二法口诀》，就是：“金丝串腕出连劲，女子捞线出粘劲。老人端钟出接劲，二龙戏珠出带劲。仙人过桥出随劲，丹凤朝阳出棚劲。金鸡上架出崩劲，夜摸珠子出圆劲。怀中抱月出空劲，老僧托钵出领劲。张飞蹠马出沾劲，奴家磨刀出拱劲”。

四、打袋，除了打各种沙袋以外，还有一种是将书本装在一个口袋里，吊起来来击打，这样练习日久，能练出一种穿透力来。另外还有一种练习手指的方法，就是用一根竹子做成环状，用很厚的牛皮纸糊上，吊起来，用手指来点，要求练到手指点破牛皮纸而竹环不动。难度是很大的，这个劲力练出来是很实用的。此外还有太极尺等等。总之，借助于器材练习各种辅助功法是很重要的手段。比如抖绳功夫，当你把三十六斤重的绳子抖的“嗡嗡”作响、连绳子都看不清时，你的抖劲就相当出色了。而你把太极球十二法练成后，你会十分的圆活，能掌握多种劲法。对于技击、实战是很有帮助的。

要想成为实战高手，内功也是重要的一环，以李派的“钓蟾功”为例，其中的吞气法也就是“大蟾气”能够直接运用到实战当中的，而且威力是非常的惊人，因为此功不能滥传，所以就不多说了。

绍堂先生说，太极拳的运作包含着很多技巧和功夫，那么，什么是技巧，什么是功夫？绍堂先生说道：太极拳的技巧有些是能够在短时间内掌握的，有些则需要较长时间来掌握；而有一些东西则是必须经过长时间刻苦练习才能掌握的，这就是“功夫”，功夫与技巧是既有区别又有联系的。功夫里

面往往包含着技巧，没有技巧的纯功夫只是笨功夫，而太极拳里面没有笨功夫的。就说所谓“四两拨千斤”吧！你只要充分地掌握了推手的技巧，就不难理解。意思是说，对方来的劲力，你只要用很小的劲力，利用手臂的滚动，腰胯和周身关节的协调，很容易化掉对方很大的劲力。这是不难掌握的。推手是包含着技巧的功夫，因为推手是需要“听劲”、“化劲”、“发劲”的。这就不是短时间内所能掌握的了。为什么有的太极拳高手不用力手臂也是非常沉重，如绵里藏针？因为那就是多年的功夫了。

我们练习太极拳要弄明白这些，知道功夫和技巧的区别及关联，凡是技巧要尽快掌握，尽力多掌握，凡是功夫要下苦功练习，这是非常重要的。比如有太极拳高手打人时，一掌将人打出丈外，观者皆言神奇，尤其是不懂太极拳者就会认为，这功夫很了不起，一百多斤重的一个人，被一掌就打出一丈多远，这不是功夫是什么呢？可是在我看来，这只是技巧而已，掌握它并不难。因为打人和打物不同，首先人是会动的，其次人的身体是有弹性的，再次人是会呼吸的，这三条都是你能利用的。只要你充分地掌握了技巧，你也完全可以做到的。人只要一动起来，就会给你利用他本人的力的机会，就是借对方的力打击对方。我打个比方来说，对方一拳向你打来，你可以化掉、或闪开他的力，等他往回快速抽手时，你的劲可以随着进去，这就叫“随劲”，你随着进去了，对方就会被你一下子击飞出去。这是对方有一部分力量被你借了；即使对方不动，你也可以借他的力来打他，你的手掌在他的身体上一按，随之一抖，他的身体本身就有弹性，你利用的是对方身体的反弹力，利用好了，你也可以一掌将对方打出去一丈多远。这没有任何神秘可言再比如对手总是要呼吸的，当对手吸气时，正是你的劲进入他身体内部的“机”。

当然了，你打随劲也要将劲力发整，这样才会有威力。但是，把劲练整了并不容易，需要练到全身各部位充分协调，这很需要工夫的，因此，整劲本身也是功夫。还有一种现象，就是你一掌击出去，打在对方身上，对方身体看似没有动，可

是对方的内脏却能受伤，这就需要相当的功力了。李派祖师李瑞东先生当年能够一掌将家里一头受惊的大犍牛，打的当场吐血而死，且断了三根肋条，内脏淤血，这当然就是功夫了。

太极拳的实战运用里充斥着太多的技巧和功夫，没有哪一位太极拳家将这些完全掌握，但是，越是高手，掌握的就越多。且各自有不同的侧重和特长，太极拳实战的前提就是充分利用技巧，不对手硬顶，最常见的一种方法就是沾住对手，用“沾”“粘”“连”“随”来控制对手。只要对手不是练太极拳和其他内家拳的，你只要沾住他，你就占了很大的便宜。因为一般来说，外家拳打人都是在有一种冲击距离的条件下进行的。你沾住了他，他就没有办法来打你了，但是，你却可以打他，可以把他玩弄于股掌之中。如果对手也是练太极拳的，这时就要看谁的技巧更多，功夫更深了。因为往往两个太极拳练习者之间进行较量，往往是沾在一起进行的。这就是在“沾”的状态下进行“粘”“连”“随”的打法，但是李派多了一种叫“离”“粘”“随”的打法，“离”就是“沾”的破解之法，对手要沾你，你既可以不让他沾，也可以在对手沾上后离开对手，随之就打，“离”有八种“闪离”之法，拳谱上有记载，就恕不详述了。

功夫最主要也是最现实的一种表现形式就是“劲”，劲多种多样，就象有频率似的，有长、短、断、续，刚、柔的区别，但主要分刚柔两类，刚劲属阳，柔劲属阴，所属经络也不同。往细里分，刚劲有很多种，柔劲也是多种。李派讲究“八刚十二柔”主要二十种劲法，八种刚劲为：“反弓”、“箭督”、“风猛”、“炮燃”、“雷震”、“电闪”、“山峙”、“刚硬”；十二种柔劲为：“轮转”、“球滚”、“胶粘”、“磁吸”、“木漂”、“水流”、“金柔”、“绵软”、“针尖柔”、“箩底丝缠”、“箩中蹦豆”。举例谈一下劲力的不同：比如刚劲中的“反弓”，其实就是抖劲的比喻，如同弓弦突然断开，弓臂反弹所发出的那种抖劲。所谓“箭督”劲，就象是箭之中的，正中靶心时

一瞬间的那种穿透劲。“风猛”劲，是一种长劲，其劲长而猛也，犹如一股大风。雷震劲，就是一种震动劲，“电闪”劲，就是一种迅速、猛烈而短促的劲力特点是快。

柔劲中的针尖柔是一种非常奇妙的劲力，练成之后，手指尖轻轻一触对手的身体，其劲力犹如涓涓细流，传入对手体内，对手会感觉顿时麻遍全身，失去反抗能力。球滚劲是一种圆活劲，磁吸劲如同磁石见铁的那种吸引劲，这里就不一一解释各种柔劲了。

总之，李派太极拳劲法很多，并不局限于“八刚十二柔”这二十种劲力，但是主要强调练成这二十种劲力。当你练成了这二十种劲力时，你的太极拳功夫已经完全可以应付实战的一般需要了。