

---

## 69式和96式口诀动作要领解析,掌握正确姿势与训练技巧...

69式和96式都强调以身法为本、以劲为用，口诀是动作要领的提炼提示，帮助练习者把复杂动作浓缩为可记忆的要点。练习时先从站桩、重心和呼吸入手：两脚开立与肩同宽或略宽，膝微屈，重心沉下，丹田缓收，吐纳匀称。69式侧重步伐换位与手眼配合，口诀多提醒“沉肩坠肘、腰转带臂、意领四方”；做时注意肩背松弛，手臂不过分用力，腰胯带动出劲，步伐稳健而不过猛。96式则强调连贯性与节奏，口诀常为“虚实相生、步随身走、连绵不断”，要求动作前后呼应、节奏均匀，转换时保持中轴稳定。训练技巧上建议分解练习：先慢速领会要领，再逐步加速；用镜子或录像校正姿势，注意眼神与呼吸配合；遇到不稳或走形，回溯到基础站姿重练。常见错误是肩抬紧、膝过直、用力靠臂而非腰胯，纠正方法是放松肩颈、微屈膝盖、以腰带动手。长期练习要有循序渐进的计划，每次练习前热身，量力而行，并结合柔韧与力量训练以提高稳定性。将口诀视为意念提示，不必逐字拘泥，把要领内化为身体感觉，动作自然流畅，方能真正掌握69式和96式的精髓。