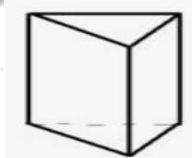




主題：源督以為經

1. 「督」為脊柱，「經」是常理、常法。
《脊柱的誤會》

- (1) 不是僵硬的挺直
- (2) 也非無意識的鬆柔
- (3) 如鞭的舒展而又能挺立

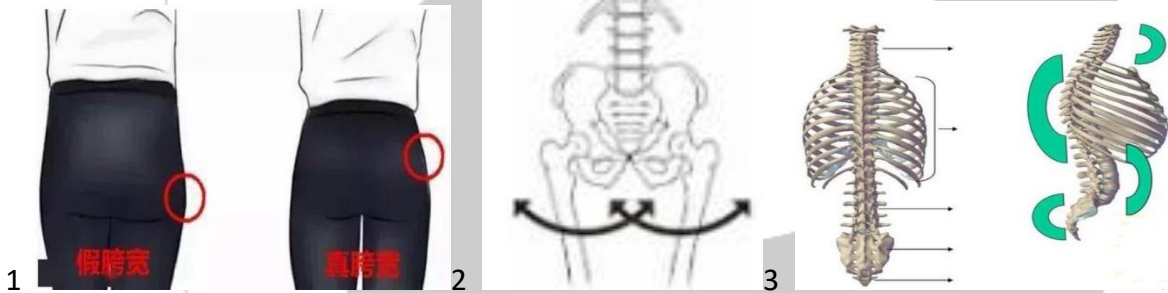


2. 練法

- (1) 渾元樁(預備式)
- (2) 鬆膝坐實
- (3) 沉穩的關鍵結構
- (4) 豎脊樑

3. 《脊柱力學與髖胯的校正》

脊柱屈曲的最初主要發生在腰段，隨後骨盆前傾可提供進一步屈曲。軀幹側屈活動位於胸段與腰段脊柱。頸椎和上胸椎側屈時伴有旋轉，棘突轉向側屈的凸側；腰段則相反，側屈時棘突轉向側屈的凹側。脊柱具有內源性穩定和外源性穩定，前者靠椎間盤和韌帶，後者靠有關肌肉，特別是胸腹肌。



4. 練習：《如何豎脊樑？》



5. 思考與交流 (歡迎同學在群組上自由發言和討論；沒有對錯，有問才有得！)

(1) <https://www.bilibili.com/s/video/BV1jb4y1Q7xx> (虛靈頂勁)

(2) <https://www.youtube.com/watch?v=dAmNPTzGtn8&t=244s> (太極功法保健)

上述內容對錯交織:談到虛靈頂勁、運而後動、內動外動、身帶手動、平衡等；如何辨明正誤?