

第三式(B)：攬雀尾之左棚 箋注：太極老圃

【原文】(P.39)即坐實右腳①。左足跟提起，向左前正面，..直線方位踏下一步，足跟點地，足尖翹起②，然後漸漸踏實③。左手同時隨腰胯提起，棚出④與胸齊，手心向內，肘尖略垂。右手同時隨腰降至右胯側，稍稍微弓，以稱左足實力之勢⑤。

此式要注意之點：左右兩胯須求平正⑥。左前膝蓋骨不可越過足尖，須與足尖成垂直。右腿膝稍屈，尾閭稍收，方得中正，可使神能貫頂。前腳七分實，如直向地栽植。後腿三分活力，向前推進⑦。

【箋注】

- ①坐實右腳。箋注：坐骨如坐高凳，膝蓋放鬆；不可屈膝以沉身。
- ②左足跟提起。足尖翹起。箋注：是因左側之身軀為虛邊，故可提起。「提」是以腰胯，不是提腿腳。隨之的「點地」也是虛點，重心未變。
- ③漸漸踏實。箋注：是重心轉變；但足尖先落，足跟後落。反之，則非。
- ④左手.. 棚出。箋注：不是用力於手臂，而是巴斯卡原理的筋膜作用。
- ⑤右手.. 以稱左足實力之勢。箋注：手足相稱的力偶作用，但勁力不吐。
- ⑥左右兩胯須求平正。箋注：拳勢稱之「捩轉」，以力偶使勁以旋轉物體。然為右側向後，左側向前；兩胯方得而呈平正。
- ⑦後腿三分活力，向前推進。箋注：後腿三分活力，是為支撐；非蹬地而自詡稱之「接地之力」。向前推進，是如圓規虛腳張腳；重心(中心)移動。

