

第三式(C)：攬雀尾之右棚

箋注：太極老圃

【原文】(P.41)由前式①。將右腰胯放鬆②，向左前推移③。將整個重心，付予左腿④，同時右足跟提起，亦隨之向左稍轉。右手亦即隨腰胯向左翻轉，手心向上，傍於左胯側。左手亦覆腕與右手相合抱⑤。

接上，即將右足提起，足跟踏至足尖所點原地，漸漸踏實。左腳即時變虛，足尖隨腰向正前方，轉至四十五度。右肘同時提起，棚於胸前，手心向內。左手立掌，亦隨腰向前推。與右手相對。位於胸與右臂之間。

【箋注】

①之前左棚提過之處，不再重複敘述。

②右腰胯放鬆。箋注：左足已分虛實，右側為虛邊，腰胯自然已放鬆。

③向左前推移。箋注：坊間常見添增「腰胯轉正」之動作，是為畫蛇添足。

④將整個重心，付予左腿。箋注：此句常誤認為是分成兩個動作。拳勢連綿不絕之下，其實③④是一個動作，分成兩句述說。

⑤右手.. 傍于左胯側..合抱。箋注：手不自動，也不作勢；是賴筋膜。

