

第九式：靠 箋注：太極老圃

【原文】(P.50~51)

由前式。坐實左足。右臂與右腿同時隨腰收回①，左臂亦隨之降左胯側。

隨即將右足提起，向前照直線踏出一步②，漸漸坐實③。右肘稍稍向外成弓形④，手心向內，左掌輔於右肘間⑤。

【箋注】

①坐實左足，…右臂與右腿同時隨腰收回。箋注：此雖似一動，實則分兩動作；實邊原在右側，以捩轉而換至左足並坐實。亦因捩轉換重心而右臂與右腿，方能隨腰收回。

②隨即將右足提起。箋注：此為虛邊；提胯上步，步隨身換。

③漸漸坐實。箋注：坐實方法同前，不再贅述。

④右肘稍稍向外成弓形。箋注：以身為弓，需豎脊梁。肩(肩胛)、肘、手；串連一氣而成彎弓射箭之勢。

⑤手心向內，左掌輔於右肘間。箋注：靠是身靠，不是肩靠。左掌是趁勢而輔之。

