

第二式：起勢 箋注：太極老圃

【原文】(P.37~38)

起勢為太極生兩儀。…故開始時，以心行氣，沉於丹田①，氣充乎內。則兩手隨氣浮起，此即「以氣運身」②也；是為「氣合形開」③。手降下時則反是，為「形合氣開」④也。以下行氣運身，浮沉開合，俱根於此⑤。而此動之要旨，在乎鬆開手腕之「開關達節」第一步功夫⑥。手腕六變⑦

【箋注】

①氣沉於丹田。箋注：此關鍵是要以降橫隔膜的順腹式呼吸；不止達於氣海，更要深及會陰竅。

②以氣運身。箋注：關鍵是「不動手」。不能自行提起兩手，而自詡是「兩手隨氣浮起」。這時要依賴鬆沉下坐、骨盆旋正、脊柱微挺與肩胛相合、丹田方能盪起雙手。太極拳的拳架，每動均有共通的「運動法則」；不能以肢體分拆而要求角度、位置，導致喪失整體性。

③氣合形開。箋注：欲發勁時以積聚之蓄氣外發，而以手或足有形的動作開展；所以發勁屬「形開」。

④形合氣開。箋注：肢體內斂名曰「形合」；收時形勢雖小，而氣內聚曰之「氣開」。是靜中求動，不可以形體捲縮。

⑤浮沉開合，俱根於此。箋注：《楊家太極老譜有(太極輕重浮沉解)》浮沉開合是以丹田引領肢體的變化。而太極的變化，只是捨己從人而已。

⑥開關達節。箋注：法訣在《十三篇·別程序》自肩至腕舒筋：曲中求直，厥形為圓。手之開關達節有幾個要點：(a)手臂的根在肩胛；(b)要去肩；(c)運用旋轉肌群；(d)脊柱為弓，手為箭；(e)左右相生樞紐在夾脊。這五項構成一階一級的基本元素，基本元素的系統化合成「手的開關達節」。

⑦手腕六變。箋注：此亦是「以氣運身」相同之運動法則而呈現的外形；不是刻意的作勢而為六變。附圖 2、3 動即演示肩胛，脊柱與丹田協作。

