

第十七式 A(右式)：倒攆猴①

箋注：太極老圃

【原文】(P.69~71)

由前式(肘底捶)。鬆開右腰，向右後側撒開②。右拳亦鬆開，隨腰胯向右後側蕩去。左立掌亦隨之降落，手心向下③。足步未動。

接上，右臂隨勢由下而上劃一大圈，復覆掌於右耳側④；左手亦同時翻轉，手心朝上⑤。

接上，即將左腿向後直退一步⑥，足尖點地；漸漸屈膝坐實。右足同時足尖微翹。向左前面移轉，與左足俱成直線⑦，距離仍為一肩寬度。右手指尖向前隨腰刺去⑧，旋亦隨腰收住；左手隨胯收回，止于左胯旁，手心朝上。注意：此圖左手攝不到，可參看左式，兩者相同。

【箋注】

①又名「倒卷肱」«ムム胳膊»。楊澄甫云此式雖倒退一步，仍可攆去敵勁；其要尤在鬆肩沉氣。攆ウーウ，驅逐、趕走之意，是卅七式惟一「退著走」的。

②撒開。箋注：撒，放開。此正是分虛實向右後捩轉，產生力偶作用。

③右拳亦鬆開.. 手心向下。箋注：此開肩，而後懸肩墜肘。

④右臂隨勢.. 於右耳側。箋注：腰為纛；兩臂俱斷；不是手臂劃圓。

⑤左手.. 手心朝上。箋注：翻轉以肩胛，仍是夾脊為捩轉之樞紐。

⑥左腿向後直退一步。箋注：退步是步隨身換，是賴腰髂肌群的捩轉。

⑦右足同.. 與左足俱成直線。箋注：指左右腳呈平行之勢。

⑧右手指尖向前隨腰刺去。箋注：先彎弓(身弓)手(箭)才前刺，是手隨身動。

