

第十九式：雲手(右式)

箋注：太極老圃

【原文】(P.76~77)

接上，即將重心移付右腿，屈膝坐實，腰胯隨之向右轉動。兩手隨之浮沉起落，與上左式同。

接上，相繼將腰向右如磨旋轉，為“雲手右式”。①足步如上未動。次接雲手左式，與前之自右至左式相同。先將左腿向左平開半步，成兩肩寬，即坐實左腿，兩手亦如前轉至正面。

接上，腰胯繼續向左轉②，兩手隨之轉成左式合抱形③。足步未動。以下右雲手、左雲手、單鞭。

【箋注】

①雲手。箋注：楊澄甫宗師在《體用全書》云以：「惟變化虛實交互旋轉時，萬不可露有凹凸斷續之意。此式之妙用，全在轉腰胯。然後可以牽動敵之根力，應手翻出。學者其細悟之！」太極拳論亦提出：「無使有缺陷處、無使有凹凸處、無使有斷續處」。此即是「周身節節貫串、無令絲毫間斷」。

②腰胯繼續向左轉。箋注：轉腰胯，因頸椎亦是脊柱；是而亦要轉。但根本上是，頂頭懸下丹田為主的腰髂肌轉動。脊柱轉動有主從，不是僵如板塊。

③兩手隨之轉成左式合抱形。箋注：合抱之形，是雙臂俱斷而筋連。合抱之旨，是雙手均內蓄棚勁之抱。

雲手(右式)←

