

第十九式：雲手(左式)

箋注：太極老圃

【原文】(P.74~76)

由前式(斜飛式)。即將腰胯向右移轉①。左手同時亦隨之合於右胯旁，手心朝上。右腕亦隨之翻轉，手心向下，與左手成合抱形②。左腿同時提上小半步③，向前直踏④，與右足平行。

接上，即將重心移于左腿，屈膝坐實⑤。腰胯同時向左側正面移轉。左手即隨腰胯向上浮起，棚於胸前⑥。右手則隨勢沉下，降於胯旁，手心向內。

接上，續將腰胯向左側轉動，兩手上下相對，並隨之轉至正面。右足尖稍稍向前合，成直踏。

接上，腰即向左側正面如磨旋轉⑦。兩手隨之成合抱形，左手覆于左胸前，右手仰腕輔于左腹前。右足提回半步⑧，與左足相合，平行直踏，距離一肩寬，是為“雲手左式”。

【箋注】

- ①即將腰胯向右移轉。箋注：以丹田協同髂腰肌群完成換勁，並坐實。
- ②左手. . 右腕. . 翻轉. . 手成合抱形。箋注：手隨身動，夾脊為樞紐。合抱是棚勁內蓄。
- ③左腿同時提上小半步。箋注：提腿是丹田上提腰胯，而腿是被動的。
- ④向前直踏。箋注：直，不彎曲；踏，落下。此乃指腳底板平落。
- ⑤重心移于左腿，屈膝坐實。箋注：虛實立分，坐實則膝不可僵硬以力撐。
- ⑥棚於胸前。箋注：運動中完成棚勁內蓄，左右有一貫之勁。
- ⑦腰即向左側正面如磨旋轉。箋注：中定下的「磨轉心不轉」。
- ⑧提回半步。箋注：需要先實丹田繼而換勁，才能提腿。

雲手(左式)

