

第十五式：抱虎歸山① 箋注：太極老圃

【原文】(P.62~63)

由前式。即將重心移放左腳，右足變虛，足跟提起，腰胯即向右後側移轉②。兩腕亦隨之向下鬆沉放開，左肘先隨腰降落③。

接上，右腿向右後側，邁進一大步，足跟點地。左臂亦隨腰勢向左後方由下而上旋轉一大圈④，蓄勢于左耳旁。

接上，即將重心移於右腿，漸漸踏實；同時左手即隨左腰向前刺去⑤，復蓄勢坐腕垂肘⑥。右手摟膝後，亦即向右且旋轉一小圈，手心翻轉向上⑦，止於右腿旁，是為“抱虎式”。

此圖因方向關係，難見右手。故另附側面圖(附圖之末)以資參閱耳。

【箋注】

①楊澄甫云以：抱虎歸山，有二用法。(1)來自右後方持拳直擊；可轉趾扭腰，右手往後如右摟膝摟撥乙右膊，將其捌歪，同時隨起左手將之拍倒。(2)若再還左手來擊，自亦用左手應之，速再用右膊拗抱敵人之身腰而拋，猶如擒抱虎身。

②腰胯即向右後側移轉。箋注：此正是向後捩轉，以產生力偶之說明。

③左肘先隨腰降落。箋注：此乃墜肘與腰胯應相呼應，不可散漫。

④左臂亦隨腰..旋轉一大圈。箋注：兩臂俱斷，是肩胛開與豎脊肌下拉；方得懸肩以帶動手臂。

⑤右腿..左手..。箋注：此虛實轉換後，左右的交叉之勁。

⑥蓄勢坐腕垂肘。箋注：肩胛與肘腕曲中求直蓄而未發，手乃呈美人手。

⑦右手摟膝後.. 手心翻轉向上。箋注：摟膝與翻掌是賴夾脊為樞紐；左右手方成合抱之意。

