

第十式：白鶴亮翅 箋注：太極老圃

【原文】(P.52)

由前式。坐實右腿；左足變虛①。接上，提起左足，向左側正前方足尖點地②。右臂同時提起，右掌護於右額角旁，掌心向右前側；左手旋降落③，即作摟膝護襠勢④，輔于左胯旁。

【箋注】

①坐實右腿；左足變虛。箋注：此動同前述，實邊原在右側，以沉身下坐而坐實。

②提起左足，向左側正前方足尖點地。箋注：亦因捩轉而提虛邊之胯，胯提方能連帶腿足。

③右臂同時提起...；左手..。箋注：左下沉右上提乃呈相對動盪之勢，樞紐在夾脊。

④作摟膝護襠勢。箋注：「勢」是形勢，勢是由運動法則而生形體之開合；不同於「式」是外型，式由身法、步法、手法而組合。「定式」/「定勢」是勢式相合同步的定止；因此僅擺出連續動作的終結，是無法表達「勢」的運動法則。

