

講古鄭子太極拳的要訣(06)：鰻魚始動~脊柱行拳

太極老圃 2020.10.16

鄭宗師曾要先師去觀察「鰻魚之始動」。吳先師真的去買了條鰻魚，仔細觀察並體會此與太極拳的動作有何啟發。故事很短，各人體悟未盡相同。

有幾點值得提出分享的：

1. 洛桑理工學院(EPFL)的研究人員，仿蝶螈開發出一種外形特別的 AI 機器人叫做 Pleurobot(圖 1)。這個模擬的機器蝶螈，讓助研究人員了解蝶螈和脊椎動物的步態，並模擬出脊柱的各種變化(https://www.youtube.com/watch?v=zcAR_2bNojE) (影片)。
2. 脊柱有三種運動方式：上下拉伸，左右轉動和前後張弛。要使脊柱能上下蠕動和左右旋動；腰、襠、胯鬆活了，才能上下相隨、週身節節貫串。鄭宗師要求的：豎脊樑。是脊柱要撐，如用鞭之使力；不是直僵如棍。
3. 最重要的意涵是--力由脊發。脊柱的主要功能除了負重支撐外，「控制活動」的功能常被「人」所忽略。當人未進化到直立時，爬行需要脊椎左右搖晃，這是個整體性的協調；全身的肌肉、韌帶、骨骼甚至神經系統都要加入運動。骨和關節在運動中的作用分別是杠杆和支點，肌肉和韌帶為力源。但在人能直立後，因手太靈活；這本能被忽視，運動能力也就退化成「禽獸不如」。
4. 明白脊柱在運動下的運作方式；對掌握太極拳力由脊發發力的原理，就有巨大的啟示！將脊椎貫串成一個整體且活動的軸，再以丹田帶動腰髂和腿(圖 2)。且脊柱挺(維持中定)而牽動四肢，或亦可糾正行拳時，身體四肢狀似木偶的怪象！

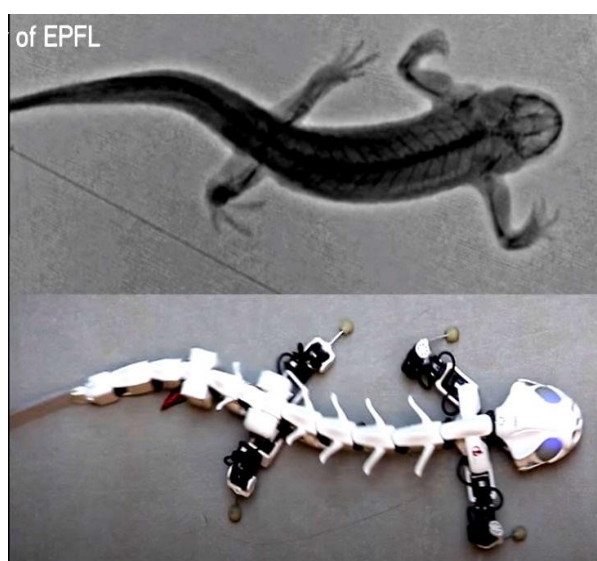


圖 1

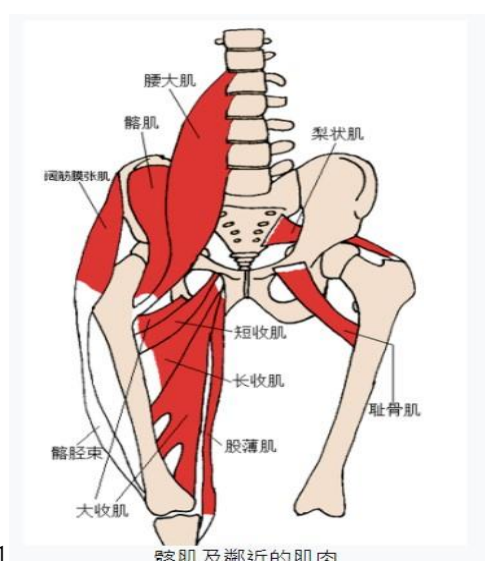


圖 2

髂肌及鄰近的肌肉