



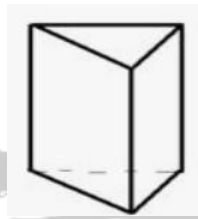
A 複習：源督以為經

1. 思考與交流

- (1) 虛靈頂勁是如頭懸樑或是撐脊樑?
- (2) 運而後動、內動外動；身帶手動？穩定的結構？平衡與虛實？沉肩墜肘？

2. 練法

- (1) 沉穩~三角柱結構
- (2) 鬆膝、坐實
- (3) 渾元樁(預備式)
- (4) 豎脊樑：伸展



B. 丹田為力源

1. 氣沉丹田

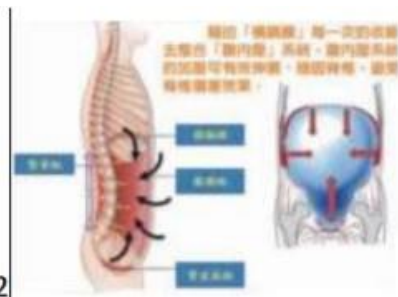
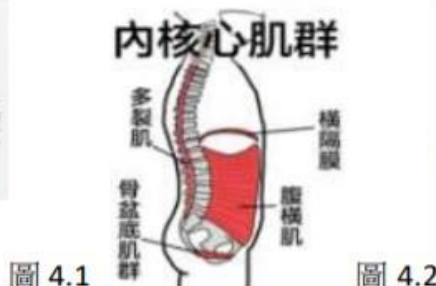
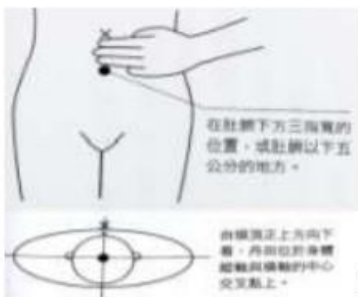
(1) 腹式呼吸：是通過膈肌和腹肌的舒縮，使胸廓的上下徑增大，表現以腹部活動為主，胸部相對不動。



- (2) 丹田：即是指下丹田。腹部即是丹田的看法是錯誤的；丹田既不是某一點，也不是全腹部。任督衝三脈「一源三岐」，皆起於胞中，同出於會陰，而後分道揚鑣。因此，腹部胞中所在位置(氣海)是人體生命點，也是人體經脈氣血正常運行的源頭。
- (3) 沉：下腹鬆，以意引氣達於丹田，不使上浮。不論吸吐，均要以意守之。

2. 練法要訣

- (1) 基本詳見：鄭子太極拳的內功 <https://www.cmctaichi.com/lecture.html>
- (2) 鄭宗師則云以：「肩稍沉，肘稍垂」；繼之「胸微陷，背微弓」。左家內功心法口訣：「降心窩(橫膈膜向下)，須涵胸(不挺起胸)」。若以筋膜線來說；為伸展淺背線，縮短淺前線；並且兩者呈對拉。



C. 思考與交流 (歡迎同學在群組上自由發言和討論；沒有對錯，有問才有得！)

- (1) 練拳架時，如何結合脊柱與丹田？
- (2) 請對比，自己拳架與鄭宗師的不同處在哪？