



A 複習：丹田為力源

1. 思考與交流

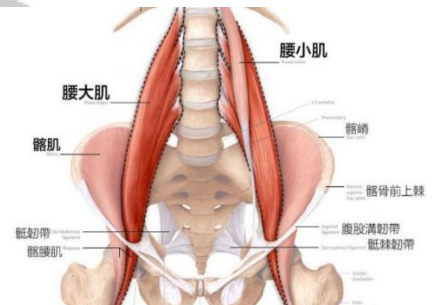
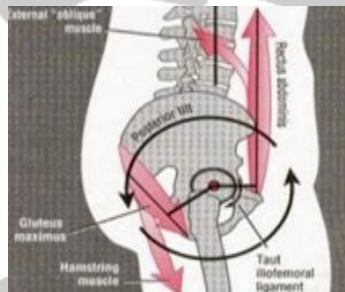
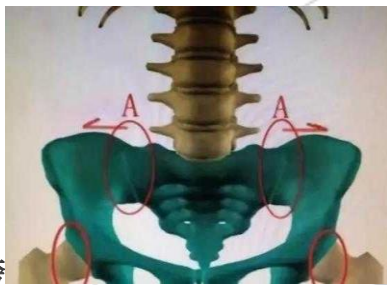
- (1) 練拳架時，如何結合脊柱與丹田？
- (2) 請對比，自己拳架與鄭宗師的不同處在哪？

2. 提醒

- (1) 腹式呼吸
- (2) 鬆膝、坐實
- (3) 豎脊樑（頂頭懸）



B. 鬆胯與落胯



1. 胯

- (1) 鬆胯：雙胯能下沉，襠開圓；上身自重能透過胯膝往腳上負重，胯部相對不負重；雙胯隨身體重心(由丹田控制)則轉換靈活，下盤穩固。
- (2) 落胯：落胯就是轉骨盆(尾閭中正)，腹股溝區域平而不凹陷。從而使受到外力（或自身重量）影響時胯部不繃緊；可自由旋轉，達到身軀運轉自如的狀態。

2. 練法要訣

- (1) 基本：腰脊與骨盆捩轉，重心坐在實邊。骨盆是一個整體，實邊的胯在旋轉下沉的時候是往後、往下旋，虛邊的胯就會自然往前往上提。
- (2) 發勁：一種是透過重心移動來進行，“先是蓄勁，後是發勁”。另一種發勁，重心沒有動，就是透過兩胯一旋一抽，丹田旋轉透過兩胯的交替來發勁。
- (3) 化勁：力有三個要素：力的大小、力的方向和著力點。來力的大小任由對方的，但是力的方向和著力點，我們可以改變！丹田帶動腰胯使身軀上下、旋轉，改變方向和著力點。

3. 練習與體悟

- (1) 腰髂肌伸展(鬆胯根)
- (2) 腰髂肌伸展(居家)



- (3) 化勁



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) (故)王傑老師 推手十三法 <https://www.youtube.com/watch?v=AKTjdvXdcFc>
- (2) 落胯鬆腰 <https://www.facebook.com/100019490533931/posts/842647853061558/>