



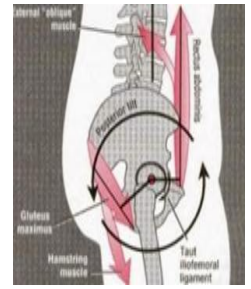
A 複習：鬆胯與落胯

1. 思考與交流

- (1) 觀摩王傑推手的重點是腰胯(13 式僅是一勢的變化)。
- (2) 請對比蛇步的練習，不就是鬆胯(腰髂肌伸展而鬆胯根)?

2. 提醒

- (1) 落胯：就是轉骨盆(尾閭中正)，腹股溝區域平而不凹陷。
- (2) 鬆胯：雙胯能下沉，襠開圓；膝要鬆。
- (3) 仍要豎脊樑 (頂頭懸)



B. 太極腰

1. 理論

(1) 武術中有“太極腰”的說法，這說明太極拳要用腰來帶動四肢的運動。胯沉坐(膝鬆)上傳至腰轉以帶動背與臂(DW：肩胛與上臂的剪力；故胳肢窩有力)。故楊澄甫大師說：“能鬆腰，然後兩足有力，下盤穩固，虛實變化皆由腰轉。”這都說明了腰的重要性。

(2) 腰是指核心肌群的一片，不是腰線。

2. 練法要訣

(1) 主宰於腰：腰動胯隨；不是一起動，也不是胯先動。

(2) 化勁/發勁：腰動身方能靈活，平正均勻不是木偶(CMC 述口訣指：平正為支撐八面，均勻為貫穿而無斷續)。

(3) 搭手要輕：不可有意以手發勁。CMC 指：搭手即沾住對手，聽其勁意。

(4) 發勁：要靠腰，不靠手腳 (丹田為勁源，腰為囊々々)。

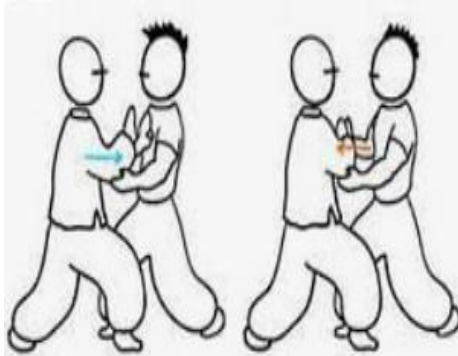


3. 練習與體悟

(1) 練腰化

(2) 化勁(會呈此姿態?)

(3) 化即是發(單推手)



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) 借鑑探戈(看其腰！) 2011 年世界盃冠軍

<https://www.youtube.com/watch?v=q8Q7IzofAv0>

(2) 借鑑鄭曼青的太極劍(看其腰先動！)

<https://www.youtube.com/watch?v=JiM5PeoAeew>