



A 複習：太極腰

1. 思考與交流

- (1) 借鑑探戈(看腰！)。
- (2) 借鑑鄭曼青的太極劍(看其腰先動！)

2. 提醒

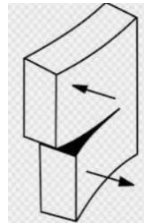
- (1) 主宰於腰：腰動胯隨之；不是一起動，也不是胯先動。
- (2) 化勁/發勁：腰動身方能靈活上下，平正均勻(CMC 述口訣指：支撐八面；貫穿而無斷續)。
- (3) 發勁：要靠腰，不靠手腳 (丹田為勁源，腰為纛兮)。



B. 虛實轉換

1. CMC 理論要點

- (1) 熊經乃熊之經常作動，向**左古捩轉**(上下有根的旋轉)腰脊不息。虛靈頂勁，尾閭中正神貫頂。捩轉是體用歌「足欲向前先挫後」(喻為**旋轉門**)。腰脊要能用，必先中定豎脊梁(磨轉心不心轉)。
- (2) 坐實：腰若左轉，重心全在左腿(在筋)，重如山嶽(下坐)。
樞機：在夾脊與尾閭(至要！)。
- (3) 虛實轉換必有高(虛邊)低(實邊)；實邊之手用力，方能形成**剪力**。



2. 熊經練法要訣

- (1) 腰脊左右捩轉時，腳跗(踝骨與蹠骨之間的骨頭(腳踝))下放鬆如綿。
- (2) 雙手不動：換勁後腰先動胯隨之，手隨身不妄動。
- (3) 磨轉心不轉：CMC 指：軸心要能中定後方能如**力偶**的旋轉(右圖)。
- (4) 腰要活：重心**必需上下起伏**，**左右變換**。逢轉必沉，逢起必落，逢頂必鬆沉。

3. 練習與體悟

(1)換勁?



(2)定步推手(化)



(3)虛實轉換的擡膝拗步



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，有問才會有得！)

(1) 觀摩熊經(同門亦有不同體悟)

<https://www.youtube.com/watch?v=F-X4hT0j2GM>

(2) 觀摩韓國人的鄭子擡膝拗步 (同宗亦有不同風格)看前 1:40 即可

https://www.youtube.com/watch?v=RV_oH_BEAs