



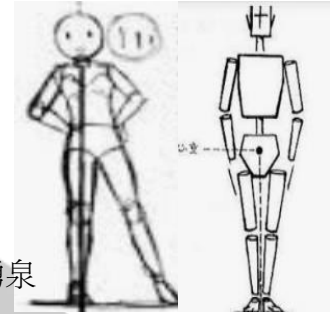
A 複習：太極腰

1. 思考與交流

- (1) 熊經(腰胯不能同步旋轉！)。
- (2) 韓人的鄭子摟膝拗步(不該是掌推！)

2. 提醒

- (1) 腰脅左右振轉時，腳膝以下放鬆如綿繩。
- (2) 雙手不動：換勁後腰先動，胯隨之，手隨身而不妄動。
- (3) 磨轉心不轉：CMC 指：軸心要能中定，方能如力偶的旋動。
- (4) 腰要活：重心必需上下起伏，左右變換。



B. 陸地游泳

大椎-重心-坐骨-湧泉

1. CMC 理論要點

- (1) 陸地游泳，遊乎空氣之中。空氣有若水；空氣非空，正猶水然。
- (2) 太極運動，即覺氣之鼓盪如游泳。能久泅，是為體；有長力，是為用。
- (3) 力大者氣壯，氣壯者，積氣(氣沉丹田)之所致也。氣若能歸氣海(下丹田)。日積月累而弗輟，三年有成，則必大有可觀者矣。
- (4) 綿綿不斷者，專氣致柔調結聚精氣使身體柔順而已矣。是指：運氣之方，則可以溢乎筋絡，達乎骨髓，充乎膜膈，形乎皮毛此為棉裡裹鐵。
- (5) 初學著手：可練「迎風翻掌」，拂甩動臂、舒伸展拳。

2. 《迎風翻掌》練法要訣

- (1) 腰脅左右振轉時，要先換重心坐實。
- (2) 力由脊發：腰脊先擰動，胯/尾閭隨之，手隨身不妄動。
- (3) 肘以下要活：CMC 指示為盪動；不用力但筋要連。
- (4) 陰陽互根：中定分虛實與豎脊梁是前題要件。



3. 練習與體悟

- (1) 迎風翻掌(密技也！)
- (2) 拍擊(似鐵沙掌之勢)
- (3) 螺旋線的鍛煉《來源：筋膜線身體地圖》



再翻面向左旋



顧汝章



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

- (1) 宗師推手教學(盪動且有起伏)

https://www.youtube.com/watch?v=iW_veLH-QoY

- (2) 觀摩推手基本手法演練 (與宗師是不同的風格)

<https://www.youtube.com/watch?v=FwyUFKNi0E8>