



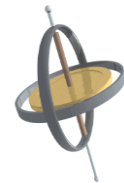
A 複習：陸地游泳

1. 思考與交流

- (1) 宗師推手盪動且有起伏
- (2) 與宗師是不同的風格

2. 提醒《迎風翻掌》要訣

- (1) 腰脊左右振轉時，要先換重心坐實。
- (2) 換勁後腰先動，胯隨之，手環身而動。
- (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。



B. 平正均勻

1. CMC 理論要點

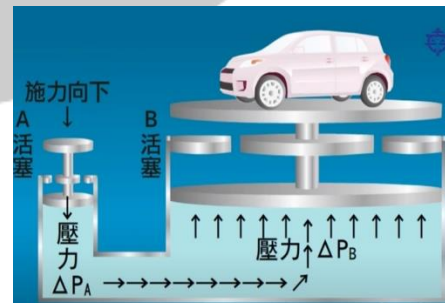
- (1) 《十三篇·述口訣》：曰搬架子，要平正均勻。按平正均勻四字，最為平淡，卻極難能。
- (2) 「平正」，方能安舒，可以支撐八面。(不是沒有起伏)
- (3) 「均勻」，方能貫串，而無斷續處也。(不是速度的快慢)
- (4) 此即拳論所謂：立如平準，及運動如抽絲等語，非從此四字下手不為功。

2. 說明

- (1) 平準：是陀螺儀不是天平。旋轉的陀螺遇到外力時，它的軸的方向是不會隨著外力的方向發生改變的。天平則左右呈平衡。
- (2) 支撐八面：太極拳正是利用肌筋膜在意識的調控下，通過肢體間適度對向用力，使筋、肌肉、骨骼產生對拉互爭的運動，練出的是一種有彈性的勁道，太極拳稱作掙勁。
- (3) 掙勁：掙勁義何解？如水負行舟，先實丹田氣，次要頂頭懸。全體彈簧力，開合一定間（交替開合，所謂開合運動有一定的度(法則，應遵行的標準)）。任有千斤重，飄浮亦不難。
- (4) 太極開合：“太極拳之道，開合二字盡之”。可見太極拳的動作，在式勢上分開合，在質量上分虛實，可以盡述。李亦畬云：“合便是收（蓄），開即是放（發）”。

3. 練習與體悟

掙勁(母勁也！)



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，有問才會有得！)

(1) 鄭宗師掙勁示範

<https://www.facebook.com/watch/?v=340886266573267>

(2) 觀摩不同的掙勁 (運動法則不同)

<https://www.youtube.com/watch?v=aS1T371oQcE>