



主題：中定



A 複習：平正均勻

1. 思考與交流

- (1) 宗師棚勁是以筋膜而非手
- (2) 不同的風格是運動法則相異

2. 提醒《開合與整》要訣

- (1) 虛實分清。
- (2) 李亦畬(1832-1892)云：“合便是收（蓄），開即是放（發）”。
- (3) 太極拳的動作，在式勢上分開合，在質量上分虛實，可以盡述。
- (4) 是勁整而非身整(外形而已)：平正，不是沒有起伏；均勻，不是速度快慢一致。

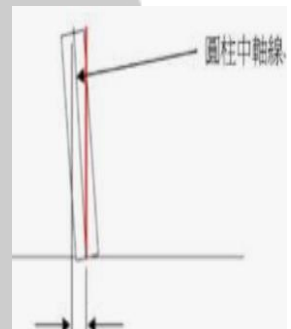
B. 本週主題：中定

1. 理論要點

- (1) 十三勢以中定為主，其餘十二勢為輔；有中定，然後有一切。(向瞻焉，然)
- (2) 謂不易，是十三式體用中，惟一定理。…中即時中(合乎時宜而無過與不及)：定無常定，不失中定，是為定力。不受牽，不發人，即中定之定理也。《第12 明生剋》
- (3) 全身負擔，只許放在一隻腳上。…其轉變時，要注意尾閭與夾脊得中，方為不失中定。至要！至要！《第13 分虛實》
- (4) 此即中定務需立如平準，非從豎脊樑下功夫不可。

2. 說明

- (1) 中定：是如中軸線。指能將一個圓柱體維持旋轉的直線。
- (2) 旋轉：太極拳中定後由實邊用力後轉，使虛邊向前的力偶作用。
- (3) 虛邊要呈大邊，腰胯亦有高低；此為虛實分清之呈象。
- (4) 太極不動手：指虛邊是被動的；發力的手有方向的意念，但不可有主動要打的意。



3. 練習與體悟



單手



雙手



立



坐

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) 觀摩中定(朱春煊)

<https://www.facebook.com/watch/?v=632376271224644>

(2) 觀摩不同運動的動腰

https://www.facebook.com/watch/?v=1653345468130320&extid=CL-UNK-UNK-UNK-AN_GK0T-GK1C&ref=sharing