



### A 複習: 沾黏連隨

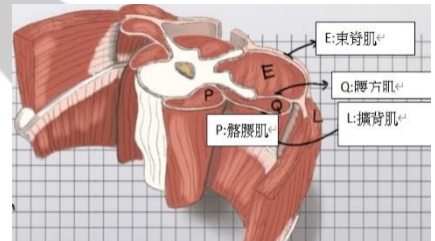
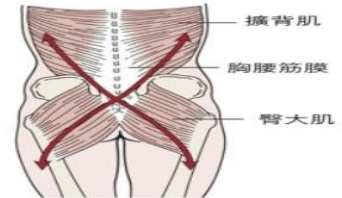
- (1) 「沾連黏隨」是一個整體，往往是沾中有黏，連中有隨。
- (2) 「沾」者，重心要連！「黏」比沾更具有主動性，是讓對方處於被動地位。走化與沾黏，是互為條件的！
- (3) 化即是打，打即是化。方法是：引進落空合即出。



### B. 本週主題：一貫之勁

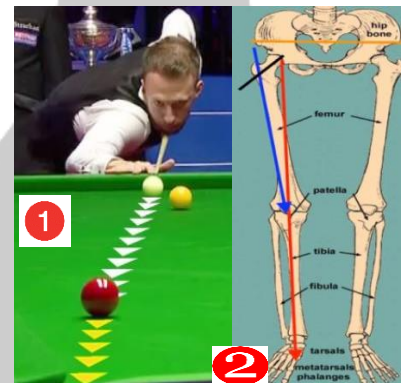
#### 1. 理論要點

- (1) 要分虛實...如右足實，則左手要虛..。《十三篇.別程序》
- (2). 發勁：則必於人身整個重心中，覓得一線之勁。即如球體之物理上用力方面，須通過中心之直線前進。此即太極拳發勁之原則。(《十三篇.勁與物理》)
- (3) 胸腰筋膜是我們人體最大的筋膜組織，連結了我們的手臂(藉由擴背肌)與大腿(藉由臀肌) 它的形狀就像身體後面的大 X。只要重力存在，肌筋膜的張力就會一直存在。筋膜所含有的本體感受器比肌肉多 10 倍有餘，所以筋膜網對外界環境的反應要比肌骨感知快的多。肌筋膜的理念幫助我們從人體整體的角度看待太極拳的修練。



#### 2. 說明

- (1) 虛邊瞄定，實邊出力。如撞球。白球(固定，不用力)；球桿(實邊用力，是圓活的)；目標色球(要有意識)。
- (2) 接點相對位置不動，調整球桿覓得一線；實邊後旋，力線[左②]務必經尾閭，方得以虛邊發勁。
- (3) 鬆胯：沉身左擰腰，右轉髻的動作；實邊下坐(低)，虛邊的胯要提高。
- (4) 整：不是身整(如僵直的牌位)，而是勁整(賴筋膜)。



#### 3. 練習與體悟



### C. 思考與互動交流 (歡迎同學在群組上自由發言和討論；不要怕對錯，有問才會有得！)

#### (1) 觀摩擰腰轉髻

<https://www.youtube.com/watch?v=Wor6QB4WKH0>

#### (2) 觀摩不知名前輩的應用

<https://www.youtube.com/watch?v=b7pLRGc-Us>