



主題：一橫一豎

A 複習：一貫之勁

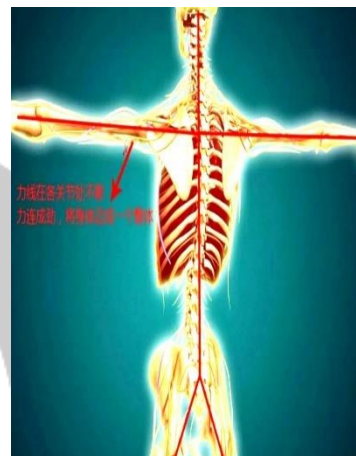
- (1) 肌筋膜幫助我們，從人體整體的角度看待太極拳的修練。
- (2) 實邊後旋，力線務必經尾閭，方得以虛邊發勁。
- (3) 整：不是身整，而是勁整。



B. 本週主題：一橫一豎

1. 理論要點

- (1) 有句話是：「功夫，一橫一豎」！
- (2) 間架橫平豎直，能承重，能支撐；但腰要活而有力。
- (3) 髖胯之間產生擰勁，又似有一條橫軸；大轉子貫通尾閭，生成力線(右圖)。



2. 說明

- (1) 貫通了力線(重力的路線),全身就會鬆活。
- (2) 無豎就無橫，沒有立柱，就無法搭梁；豎脊樑才能鬆，要撐腰椎、胸椎、頸椎。
- (3) 豎勁不是僵直；而是一種順勁(猶如揚鞭)，充滿鬆通感。
- (4) 橫勁的腰胯動態複雜，有掖有撐，有滾動旋轉；都以丹田做功。
- (5) 腰胯分離胯不凹；胯走豎時，腰偏要走橫。不可同時動，這樣腰才能活。

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 李小龍說：



我不怕練一萬招的人，  
怕一招練一萬遍的



2. 寒假中要練那招呢？建議練太極腰！