

109年【春】鄭子太極會通《進階》

W01 課程講義

【主題】：鄭子太極的核心 (曼青裝下的秘密)

【課程重點如下】：

- (1) 複習一階三級的功法。一階三級功法猶如車身框架；有了間架，太極拳才有樣子。沒有規矩不成方圓，「規矩」就是運動法則。(螺旋式學習以貫通三級)
- (2) 進入二階的內功築基。氣沉丹田的「腹式呼吸」和下丹田聚氣的「搏氣歸元」等是重點。太極拳既是內家拳，下丹田要能聚氣，爐火要點得著。為了強身的「左家內功」和行氣以結合拳架，也會添加入課程中。
- (3) 拳架會先以塑立「間架」為優先，對關鍵的幾式修整。重心/中心還記得嗎？我們由基本烏申、行功一路走來，這學期加上重心/中心的**虛實轉換**，就向前邁進一步。因為層次提升，各位將會發現自己拳架有**不一樣的蛻變**。應用上以「心法」貫穿推手，藉實際操作為「心法」體證；期望邁向**體用合一**。

【課程主旨】：

- (1) 內功與拳架的結合〔破除空練拳架，而不知內功為體之本〕
- (2) 勁法與應用的結合〔破除練推手仍用蠻力，而不知用勁之法〕

【教學方式】：

- (1) 課前觀摩短片
- (2) 解說太極內功的理、訣和練法
- (3) 練習、個別調校與問答解惑

【太極內功】(詳太極內功 1~3 講)

鄭宗師把太極內功在《十三篇.別程序》中，列為第二階的功法。分為三級：氣沉丹田(聚氣)、氣達四肢(一貫和交叉之勁)、河車倒運(神與氣合)。以丹道而言；約是築基為主和小週天。

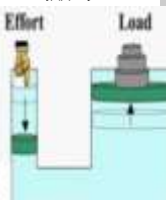
【實作】內功與勁法、拳架的「會通」；是指其法萬殊而理一，理一即是太極陰陽。

- (1) 拳架之間架與行氣 (筋膜)
- (2) 以拳架之預備式(渾元樁)來談
- (3) 作用：帕斯卡原理以擗手為例



感知筋膜

擗手



【建議閱讀】：鄭子太極心法 (新建網站)

- (1) BLOG [如何理解「腰似車軸」](#) (2020.02.11)
- (2) BLOG [鄭子太極拳老實話\(共三篇\)](#) 2020.02.20

【下週觀摩】思考「發勁」背後的根基(借用網路上影片)

1. 太極拳的移動(襠勁) (王朝聰先生)

<https://www.facebook.com/100019490533931/videos/551359632190383/>

2. 動力在腹腔(何靜寒先生)

<https://www.youtube.com/watch?v=d1p07tced-g&list=PLCB5UqiG2iaoplCnbgAJPT6qC2CtytSb&index=3>



畫虎畫皮難畫骨

