



(1)橫膈膜 3D

<https://youtu.be/hp-gCvW8PRY>

(2)呼吸運用的肌肉群 3D

<https://www.youtube.com/watch?v=O3nLJgRO-d8>

橫膈膜向下移動往腹腔，會擴張胸廓；啟動腹橫肌的收縮，帶動肋骨向下，而使腹腔隆起。腹橫肌的收縮時會牽動胸腰肌筋膜與多裂肌增加張力，促使腹腔內壓增加。這些肌群收縮，可緊縮腹腔，建立一個圓柱體的壓力空間；並有效的維持脊椎的穩定。

【課程重點】：太極拳每一動作的開合、虛實、起落、旋轉都是由一個個圓圈構成。

1 圓的功能

圓運動的螺旋勁，能利用曲牽半徑的變化，迫使任何外加壓力，著力於這個螺旋半徑上化去壓力。使對方直來的勁力成為我動作弧線上的切線，隨著螺旋使對方氣頭變向沒有著力點。還可以用圓弧牽綁對方，使對方陷入困境。

2 圓心與半徑

太極拳的圓形運動，不是單一的軸心；而是圓中套圓，相互聯繫的統一整體。同時，又具有「曲中求直」，處處有彈性的張力。半徑可伸可縮，為曲直兩者的統一；圓心不定點，圓又大小變幻。

3 圓的陰陽

太極拳每一動作的開合虛實，起落，旋轉都是由一個圓圈構成；但原則是「捨己從人」。太極圓中，陰陽二氣是為活體的互相激盪，故太極無處不在，也是天理。

【觀摩解說】



【功理】圓：【訣 1：一中等長】

「表面雖有張力，然其內仍有聚力，故不失為圓；此即圓之成因。太極拳之所謂圓者，以其效法太極。」「圓周各點，所負荷之力，強弱亦各相等，否則不成其為球體矣。」《勁與物理》

【實作】

- (1) ①撥不倒 (100%沉於一隻足心)《述口訣》②接③圓
- (2) ④起勢調校與效驗

【下週觀摩】反思「一線之勁」背後的機理

- (1) 胯對齊 <https://www.youtube.com/watch?v=BDZHuoZ7O4Y&list=UUZm7ASosLNIww2zLXTU71Uw&index=16>
- (2) 無極(二水) <https://www.facebook.com/lenz.yu/videos/10219911741317585/>

