

【太極內功】聚氣歸元 (第四講之輔助功)

至少要煉出丹田氣，才談得上的內功。這「聚氣」的功法，是多年前由鷹爪門宗師鍾復生老師所傳。這是一個奠定氣沉丹田的基本功法，百日功效立見。

【課程重點】：一線之勁乃根源於龍虎

(1)鬆與沉是基礎(二水的无极式)；並豎脊梁(尤其頸椎)。

(2)「中定」的重點:

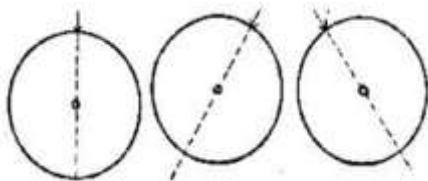
A 時中：中是動態的。

B 虛邊小，實邊大。

C 虛邊固定，實邊出力。如撞球。白球(固定，不用力)；球桿(一線，用力邊是圓是活的)；黑球(目標，有意識)。移形換步(接點原空位)調整球桿覓得一線(間架與中軸相合)方可發勁。



(3)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。則球體不及旋轉。勢必如放箭及子彈之能穿過之類。此即太極拳發勁之原則。(《十三篇.勁與物理》)



【觀摩解說】運動法則與間架：棚

左攝之櫻扎衣



(1)



(2)

【實作】找一線之勁

(1)右棚的一線之勁



(2)找一線之勁



(3)(機會均等)



(4)按牆功



(5)發(一線之勁)按勁



【下週觀摩】思考「筋膜線與間架」的機理 (※拳理不同，仍具觀摩之效)

(1)找出每一招的主要接觸點，把重心與重量往接觸點上放(何先生)

<https://youtu.be/SWNzZObkcGM>

(2)肩肘關節角度一變，自然產生沉墜力(何先生)

<https://youtu.be/DyYhW1-l8Vk>