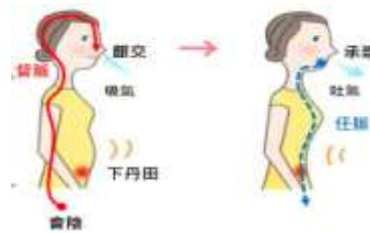


W04 課程講義

【主題】：筋膜線與間架

【太極內功】進火退符與有為法 (詳太極內功第五講)

靜坐煉功時，以升為進，以降為退。內氣自尾閭升上泥丸，乃在督脈(背脊一路)，名為「進陽火」。自泥丸降下至氣海，是在任脈(胸前一路)，名為「退陰符」。必藉此為入手功法，當之「有為法」。方得在「入靜」時行「無為法」，而引動元氣(先天一炁)。



【課程重點】：筋膜線形成間架

- (1) 「間架」本指房屋的建築結構，或文章的布局。在拳架中，專指軀幹四肢結構的組合規律。
- (2) 太極拳不是單獨規範或拳式的疊加，而是個系統性的整合！
- (3) 別把太極拳拆解成幾個獨立部分(手型、手法、步行、腿等)；然後再以單元組合的方式，來演述太極拳。

* 筋膜(Fascial)主要功能有(1)貫穿與包繞：覆蓋於肌肉、神經、血管、內臟及腦的周圍。(2)傳導力學：是重要的傳遞力量與累積力量的組織。(3)協調：經由筋膜組織來調節肌肉能量使用，讓人體動作更有效率。這三項功能詮釋了太極拳何以為系統，並也說明了太極拳的「行氣」！

【觀摩解說】

(1)



【實作】

(1) 辨明鄭子的四正的間架



(2) 接(圓形/不動手)



(3) 連根晃(筋膜線)



【下週觀摩】等邊三角形 (概念不同的拳理)

(1) 太極拳的「三角」Wang

https://www.youtube.com/watch?v=kPYW-ID_XxA

(2) 三角結構是基本

<https://www.youtube.com/watch?v=kCbcf2CoWCM>

