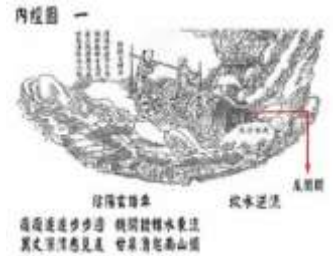


【主題】：等腰三角形

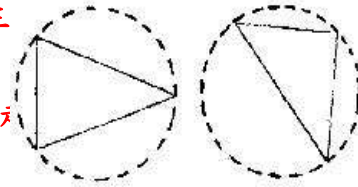
【太極內功】打通尾閭關 (詳見太極內功第六講)

尾閭關，乃陰關固閉，非常不易開，故又稱「九重鐵鼓」。左家心法的法訣：『走地谷，撐脊樑』。是以從下丹田聚氣，開關展竅以打通氣脈；尾閭關為頭一關卡。內經圖云之「鐵牛耕地」；比喻其因係初煉，但不要誤解是要用力運氣來衝關。「開關展竅」其運用皆不離氣(地谷就是會陰)、意(以意識傳送能量)和形(氣沉丹田時，將骨盆旋正；串脊柱)。

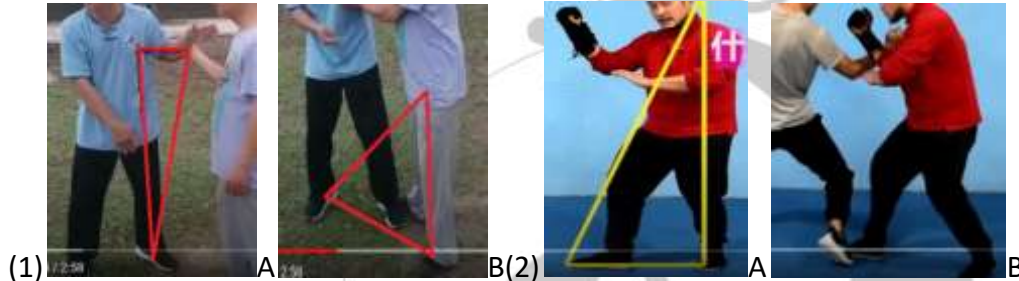


【課程重點】：等腰三角形(《十三篇. 勁與物理》)

- (1) 圓中包含無量數之等邊三角形。三角者，實為構成圓形之基本形體。
 - (2) 其用守勢者，取法於圓；其用攻勢，則無處非三並且無一分一厘，非三角形旋轉式之攻勢也。
 - (3) 無施非攻，無處非守；即所謂走即是發，發即是走。
- *DW：圓有軸心，非為中心；三角形亦是如此！



【觀摩解說】



- 概念不同：
1. 不受
 2. 活步
 3. 走發一體
 4. 圓有軸心

【實作】

(1) 鄭子的擣膝拗步



- 《要點》：
1. 以脊柱為中軸的陰陽互根，不動手！
 2. 動盪是賴旋轉和上下起落。
 3. 「擣膝」是要以左半身帶動右半身，關鍵不是左掌的「擣」，「拗」是轉折之意，「拗步」關鍵是虛實轉換。
 4. 不是掌推，是身弓帶動手臂之弓。
 5. 本式乃基本發勁之原型。

(2)比較不同之概念



【下週觀摩】思考「走化」的機理

1.化發一體 (Sifu Adam Mizner)

https://www.youtube.com/watch?v=T02_U9F5Xvw&t=66s

(2) 太極推手見走化 (陶炳祥師伯)

<https://www.youtube.com/watch?v=-9n2j-Yb5Q0>

