

109年【春】鄭子太極會通《進階》

W06 課程講義

【主題】：走化

【太極內功】陰竅與神闕、命門(詳見太極內功第七講)

陰竅又稱為海底、陰蹻，道家認為是八脈之總根。功法：『提罡功』，

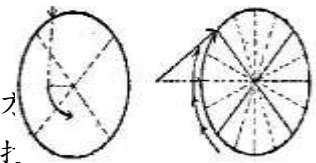
吸氣藉橫膈膜下降，在胸腔中產生負壓，隨之上提會陰。神闕，俗稱肚臍，屬任脈；通五臟，真氣往來之門也。命門，就是生命之火出入的門；氣血也通過命門而達於四肢。功法：『轉臍輪』；命門的火由君火(心火，後天之火)而誘發。

【課程重點】：走化(《十三篇·勁與物理》)

(1) 走者，急轉；化者，緩轉；其轉則一也。

(2) 將受攻之點，稍一走化，其外力自然滑脫而化去矣。同時將對力才一化去，則無量數之三角輪轉，角角即為攻擊；即所謂化即是打。

【觀摩解說】與【實作】



【拳架解說】雲手

『雲手』並不是以手、以腰、以胯為力源而來驅動的；虛實的邊轉換才是關鍵！

練習重點：

1. 沉墜開胯：沉墜是重心下坐，不是屈膝。開胯是根於虛實分清(鳥申)的功夫，虛邊要能活動。
2. 轉腰胯：先要求中定(頂頭懸)，豎脊樑而後中軸「力偶」轉；此為「錯之之力」的運用。
3. 不動手：先要明白手的根在肩胛，其次手臂要與脊柱連接(不用肩)；夾脊與尾閭是絞鏈(合頁)。
4. 必須體現「有左即有右，有右即有左」的太極陰陽相生。



【下週觀摩】思考「四兩牽動」的機理

1. 老人舉木

<https://www.facebook.com/hejinghan/videos/2974147295941593/>

(2) 四兩撥千斤 (李品銀)

[https://www.youtube.com/watch?v=g90M\\_SjgaX8](https://www.youtube.com/watch?v=g90M_SjgaX8)