

109年【春】鄭子太極會通《進階》

## W07 課程講義

【太極內功】夾脊竅（詳見太極內功第八講）

夾脊竅：為位置在背部督脈，兩肩胛骨和脊柱中間的空竅；故稱「夾脊」，約第七胸椎附近。與臆中相對。夾脊關打開後，真氣可在上肢運行；又是心氣出入的門戶，而心主神明。

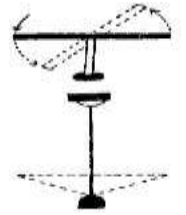
功法：『二氣盪逍遙』

此功法為定式的「行功」。「盪逍遙」乃是虛實邊左右轉和協同展胸、沉肩，以肩胛帶動雙臂的前後盪動。盪動、動盪絕不間斷；狀似行走時之自然擺動雙臂的交叉(如圖)。



【課程主題】：四兩牽動(《十三篇·勁與物理》)

- (1) 球乃令其速度與以空間及時間之延長。
- (2) 不予抵抗，而予以退讓；不與之正衝，而予以偏避。
- (3) 槓桿之作用。太極拳於槓桿，以支力為要點：支力者，即太極拳所謂『中定』也。除支力之點外，其餘皆可左右上下前後八方轉動。



【觀摩解說】與【實作】

- (1) 
- (2) 
- (3) 

【拳架解說】倒攆猴

「倒攆猴」是太極拳中惟一退著走的拳式，退不是進的反方向。「化即是打」就是基於「捨己從人」。

練習重點：

1. 足尖先點地：因虛邊能輕靈(自由度很大)；腿放下時，膝、腳踝都是鬆的。不是抬腿向後退步！
2. 屈膝坐實：「坐實」是核心肌群與脊柱呈圓柱體，將重心「坐」在髖股關節上；故稱之「如坐高凳」。「屈膝」，是因能坐的結果；切莫彎膝關節！
3. 指尖向前「隨腰」刺去，旋亦「隨腰」收住：「隨」，從也。從不僅要有意識，而且要能形成「聯動」；不是擺出架子。「隨腰」，不是轉腰胯以帶動手；是虛實邊已然轉換！
4. 掌隨腰胯「捩轉」。「捩」有扭轉的意思，猶如轉方向盤的力偶作用。「捩轉」還帶有一層蘊義是，拳架行拳中的勁勢內蓄。

右式



左式



【下週觀摩】提放的機理

1. 是一鬆，而非一緊(汪脈)

<https://www.facebook.com/222370495252996/videos/3250743568293031/>

2. 提放勁（太極標）

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

