

【太極內功】(6) 玉枕與陽竅 (詳見太極內功第九講)
功訣：『豎玉枕，放崑崙』。

《目的》：協助行氣由玉枕，經頭頂百會，到達督脈的終點「鬮交」。因頭頸是曲狀的，行氣常斷於此。

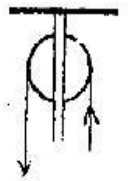
《說明》：(1) 此功法源於左家。其關鍵是俟伸脊柱配合吐納；行氣過夾脊而入玉枕竅，再而上推到頭部最高點的崑崙。功序是先要收腹、豎胸椎，以衝過夾脊關。

(2) 趁脊柱挺勢之餘，頸椎後躺如睡於枕上。靜態時頭正(耳與肩呈垂直)，尾閭、夾脊和後腦三點呈一直線；動態時，如似響尾蛇(圖 9.2)之挺立。「豎」不是用力硬頂頸椎，而是以下巴為支點略收下顎的伸伸頸椎。太極拳之「頂頭懸」，即是如此。

(3) 順其勢在氣達崑崙(頭頂)時；氣順勢而下如溜滑，名為「放崑崙」(圖 9.3)。

【課程主題】：提放的機理(《十三篇·勁與物理》)

距離愈遠則用力愈少，而收效愈大。在太極拳用提勁發勁時，即以對方為重點；手或腕接觸對方之處為支點。以腳與腿為力點(DW：鬆沉下坐)。此即太極拳發勁時，動力點在乎腳(DW：非腿發力)。此謂之：『其根在腳。發乎腿。主宰與腰。行乎手指。』



【觀摩解說】與【實作】



【拳架解說】玉女穿梭

「玉女穿梭」是太極拳中惟一以四隅為方位的拳式。基本是根於棚、按加上旋轉四隅方位的變換。

練習重點：

1. 旋轉四隅：能旋先要虛實分清，每一換步都是虛實轉換。立身中定，以力偶作用為「旋」。
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；切莫先彎膝關節再沉身下坐，顛倒因果！
3. 腰隙：虛實邊的轉換，腰隙要能轉換。「命意」在先；故腰隙先轉換，重心方才隨之而換。
4. 棚按分明。棚勁仍是勁蓄不發，抬臂是合腰胯與夾脊之力；穿梭是換邊的按勁，不是伸長手臂。



【下週觀摩】邁步的機理

1. 開胯撐襠(何先生)

<https://youtu.be/txkfbizTfRI>

2. 借鏡八卦(鄭先生)

<https://www.youtube.com/watch?v=IQalYniD6Ew>

