

【太極內功】(7)任脈(詳見太極內功第十講)

功訣：『降心窩，需含胸』

《目的》：任脈主血，為陰脈之海；對十二經氣血有蓄積、調節作用。督脈主氣，為陽脈之海。

《說明》：(1) 此功訣出自道門左家。吐氣，橫隔膜上升，鬆脊柱、縮短腹直肌。

(2) 「降心窩」(胸口最後一對肋骨正中央) 略向脊柱方向收貼。「含胸」是為胸骨向下拉撐，增大胸部的內壓需增加頸部和肋間內肌的參與(圖 10.2)；「含胸」不是塌陷胸部！(3) 用意領氣，途經「十二重樓」(圖 10.1)，想像此「通道」在喉管後方的任脈；是由裏面打開的，內氣不是經過氣管/喉頭。

【課程主題】：邁步如貓行

(1)太極拳步法的準則是：步隨身換；就是身先動，腳步是到了不得不換時隨身而換。(2)因此邁步重點是在轉換重心，非是提腿的上步。需能實邊脊柱(含頭、尾閭)帶動的重心轉移，提起虛邊腰胯並前進，腳腿跟上而已。(3)實邊的膝以下如棉繩，非以腿撐地！

【觀摩解說】與【實作】

貓行步



(1)誤解

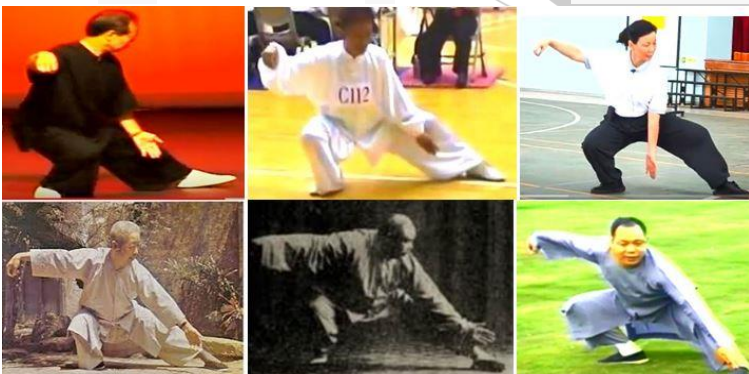
(2)

(3)正解

【拳架解說】下勢

練習重點：

1. 合轉：此是指胯帶動腿，左右相合。在生理學上，髖關節與股骨、膝關節是連動的，當然也涉及髂腰肌群和腿內收肌群的協同運作。
2. 下坐：「坐實」是核心肌群與脊柱呈圓柱體，將重心「坐」在髖股關節上；切莫先彎膝關節再沉身！
3. 虛實分明：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。



※比較重心「坐」在髖股關節上

【下週觀摩】整勁的機理

1. 節節貫穿(無名)？

https://www.youtube.com/watch?v=KBRz8JH8S_4

2. 節節貫穿？(龐先生)

<https://www.youtube.com/watch?v=aXzEILVdY5Q>

