

110年【春】鄭子太極進階

01 課程講義(第一講)

【本週主題】：勁由於筋

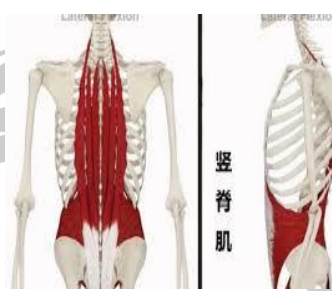
《鄭子太極拳十三篇(述口訣)之九》：「口能發勁。勁與力不同！勁由於筋，力由於骨。故柔的活的有彈性的是勁，剛的死的無彈性便是力。何為發勁？放箭似的。」更於《曼髻三論》有以下之句：「同門陳孝廉微明，習太極拳數十年，力與勁未能悉其究竟。予旋得之山西左祖師萊蓬之秘曰：力由於骨，勁由於筋；乃恍然大悟！四十年前，曾將此言，寫於鄭子太極拳十三篇內，以公諸同好，而廣其傳也。」

【本週主題】：勁由於筋：「要撐」是指「筋膜線撐」並「豎脊樑」

非肌骨行拳！是以一階功法而「筋撐」。實邊的重心與胯根坐實；膝要鬆、腿與腳掌不撐地。



但是當我讓肩膀住後，像這樣豎脊樑



豎脊肌

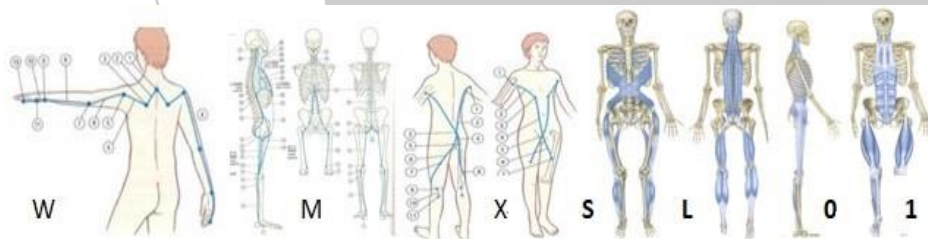
根在湧泉??

湧泉的根是：龍虎二勁

【法訣】：1.盡在【起勢】之中 (美人手的根由?)



2.筋膜線



座右銘  
 手容恭足容重要撐  
 要撐豎脊樑要認有  
 中言毋假處心要寬  
 厚為人要忠恕能忘  
 須溫改過在靜處  
 辛亥十月十日寫於  
 臺北時中太極拳  
 學社  
 堂海并識

【個人的體悟】

【體證】



雙手



好你試試看

單手



單指



斜飛式