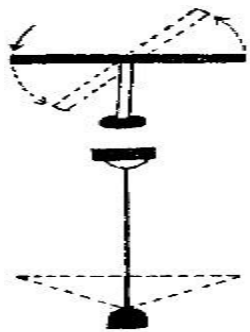
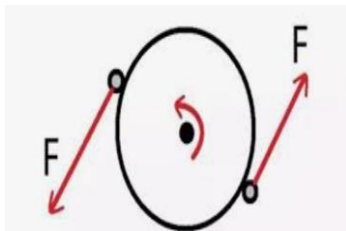


【本週主題】：槓桿作用

《鄭子太極拳十三篇(勁與物理)P31~32》：「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。...桿之右端向後正方急轉。則桿之左端之力量。亦急向前正方旋轉。...空間放長，時間亦復延長。將對方襲擊之力量，完全分化等於零。...此即太極拳之發勁，皆如是而已。」

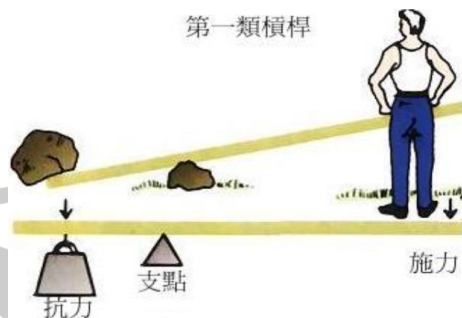


槓桿



大小相等，方向相反，並且不在同一直線的平行力

力偶



第一類槓桿

抗力

支點

施力

【法訣】：拳論所謂：『欲將物掀起，必加之以挫之之力；使其根自斷，乃攘之速而無疑。』

1. 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，**筋膜要張不是肌骨使力**。
2. 所謂：『其根在腳』，非以腳撐地！是實邊重力與筋膜為施力，**力是向下向後的！**
3. 所謂：『除支力之點外，前後八方轉動』；**是支點不動，其他身體都可協同發力**。



左棚



右棚



【個人的體悟】

【體證】

1. 摟膝
拗步



2. 按

