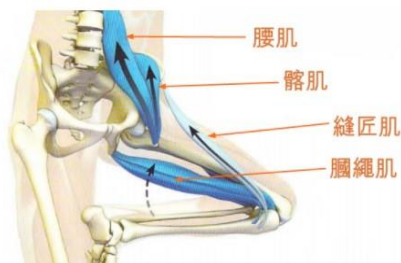


【本週主題】：太極的腿筋

腿：鄭宗師《十三篇.別程序》云：「將體重付於一足。兩足時互易之，又不許用力。自胯至膝至踵，具要鬆柔。..足要分虛實，手亦然。其不同者，如右足實，左手要實，為一貫之勁。」。

腿筋：



內側



內收肌



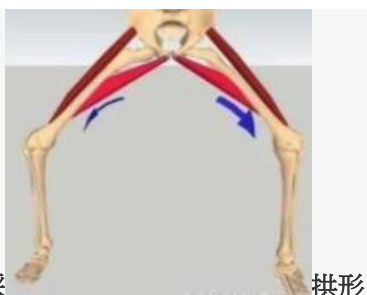
後側

【法訣】：《十三篇.別程序》人階為舒筋活血之運動，..二級自胯至踵。...

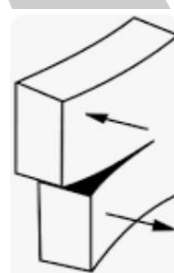
1. 不死踩：太師母形容鄭宗師，走路像似怕踩死螞蟻。其玄機即是，動步以胯而非腿足踏之。
2. 腿筋撐成拱型：上身撐之以命門、脊柱，尾閭中正，腿筋坐實不以拙力(不可以膝)。
3. 轉換樞紐在尾閭。其實是以襠胯的剪力，此為挫之之力。故而，虛實轉換外形可以不顯！



不死踩



拱形



剪力(損桿)

【個人的體悟】

【體證】

1. 四股



2. 一貫之勁



3. 踏起



4. 前腿(擗)



5. 後腿(擗)

