

課程講義(第六講)

【本週主題】：輕靈

《太極拳論》第一句：「一舉動周身俱要輕靈，尤須貫串。」楊澄甫宗師對「輕靈」的說法是：「兩腿宜分虛實，起落猶似貓行」。楊健侯宗師說：「輕則靈，靈則動，動則變，變則化」。輕靈的具體做法，是在全身放鬆的基礎上進行的。鬆，鄭曼青宗師直指：「要全身經絡鬆開」；即是合乎力學的槓杆！

貓行步 側視圖



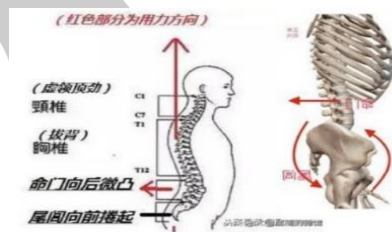
誤認貓行



貓行四肢之間架

【法訣】：《十三篇.別程序》入階..三級自尾閭至頂。柔腰百折若無骨，..**脊柔筋使然！**

1. 輕靈：其玄機之一即是，腳步要輕；能嚇到貓就對了！
2. 腳步不平踩：不論腳尖或腳跟，甚至腳刀均可。鄭宗師喻之，如荷花之根於淤泥！（見雲手圖）
3. 屈膝坐實。鬆腰豎脊樑，腿筋伸張下坐，鬆膝(膝以下如棉繩)、尾閭中正，軸心中定(如下圖)。
4. 動步。如前述(第五講)，為襠胯之剪力使然；是身換步隨，不是蹬地、提腿而向前直邁步。



【個人的體悟】

【體證】

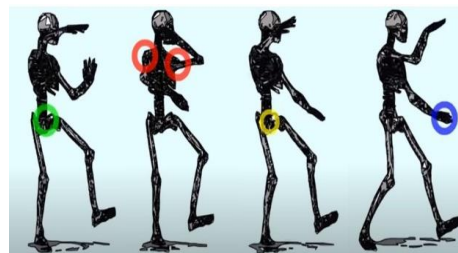
1. 掙（鄭宗師謂：在楊家七年但學一掙手。）

2. 坐實



3. 擻膝拗步（活步）

VS



是 以腰帶手 兩肩平衡 以腰帶腳 左手扶膝 非