

W01 談鄭子太極拳的要訣(01)：拆開練

太極老圃 2020.0.9.09

鄭宗師有回在三軍大學演講太極拳時，遭到武術技擊家郭連蔭的學生鬧場，場面有些失控。鄭宗師考慮若降尊紆貴，似勝之不武；不應戰又難服人。進退兩難之際，當場身材碩壯九十多公斤翁子川師伯挺身表示：「有事弟子服其勞，要挑戰先過翁某人這關，才有資格向我老師討教！」。結果，順利平息了此一壺中風波。師爺念其解圍之功，約他晚上單獨相見並告知，太極拳要訣：「拆開練」。先師得自翁師伯之轉述，即把此法訣視為練拳的至寶並奉行不渝。

《理論》動作技能的學習歷程

心理學家費茲(P. Fitts)在其所主張的技能學習理論中認為：個體在學習動作技能時，必會經歷三個階段：(1)認知期(cognitive phase):教師經由講解示範，或學生自行參考說明對要學習技能之性質、步驟等進行理解和認知。(2)定位期(fixation phase):學習者依照認知期中所學到的知識與技能反覆練習，使動作順序正確且固定。在定此期裡，學習者要將該技能的分解動作反覆加以練習；然後將分解動作貫串，成為整體的動作。(3)自動期(automous phase):學習者能將動作運用既精確又迅速，達到自動化地步，亦即養成穩定的習慣，幾乎不必再使用到認知的歷程。

《討論》

1. 「拆開練」不是分解動作，不要以連續動作就是「連綿不絕」來忽悠：到底要如何貫串？
2. 內在「運而後動」是氣達筋膜；身體外形的「運而後動」是「拆開練」的根本？
3. 下圖是「拆開練」的法訣圖示嗎？

