



1

漫談鄭子太極的內功

線上課程

W01

2022.05.21/23



討論總結

- ※因新北疫情嚴峻，經與兩班同學的投票議決後：
太極拳課程**實體課程**共將延後**4週**。
- ※在公共參與週後，先以線上課程維繫師生交流。
- ※兩週的線上課程，是奉送的；不列入正式紀錄。
- ※主題是**太極內功**：談氣沉丹田和基礎吐納。
- ※目的：增強免疫力和練出以丹田為核心的太極拳。
- ※自由參加。



上線的方式

- 每週二次，任選週一晚或週六晨；不分班別。
(5/21早11AM, 5/23晚8PM, 5/28早10AM, 5/30晚8PM)
- 期望6月能恢復實體課程
- 以**Google meet** 為工具，讓大家可用手機/桌機/平板參與討論和持續學習。
- 每次不逾**60分鐘**(因免費軟體的限制)。
- 群組內**均被邀參加**(老同學若在群內均歡迎)，
上限100人。



太極內功與太極拳

- 兩者是表裡和內外的關係
- 內功是練丹田氣和運動方程式：是「體」本質
- 拳架是借筋骨筋膜肢體，練習「體」的運用。
- 內外雙修，才能真正達到太極拳的真諦。
- 入門的丹田氣，是透過呼吸的「調息」，調整身體姿態的「調身」和意識面的「調心」以煉就的。



練太極拳內功的意義

- 借形養炁，炁壯而形固矣！
- 運炁煉形，形全而炁自真矣！

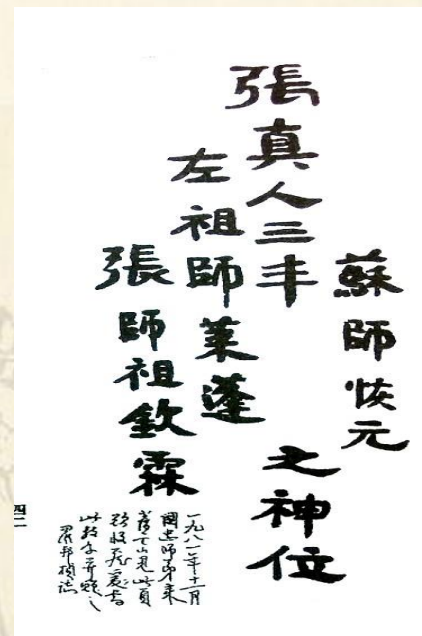
唐朝 施肩吾





內容

- I. 丹田氣的練法
- II. 如何由丹田氣進階到練炁
- III. 入門引路須口授，
功夫無息法自修。





1.1 調身

- 不以**努責**之力憋氣與肢體用力(外家功夫)
- 鬆的入手方法 (舒筋活血)
- 鄭子口訣:豎脊梁(尾閭中正頂頭懸)
- 鄭子功法:渾元樁(預備式)
- 觀摩與討論:渾元樁



<https://www.youtube.com/watch?v=QdK3fWS8sqU>

渾元樁





1.2 調息

- 調息是先由「**腹式呼吸**」，進而達到「**吐納**」而最終達成運行「**小週天**」的過程。不僅是呼吸的氣息出入，而且是人體神、意、氣的統一。
- 「吐納」除能控制自主神經，也藉此對大腦能有意識的控制。
- 炁有人比喻為**能量場**；調息就是**運用呼吸來調節生命能量！**



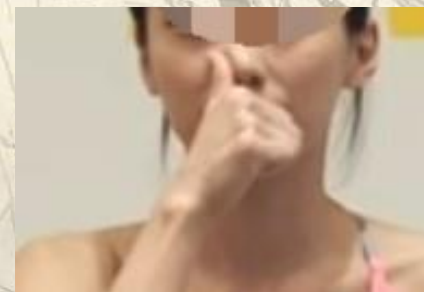
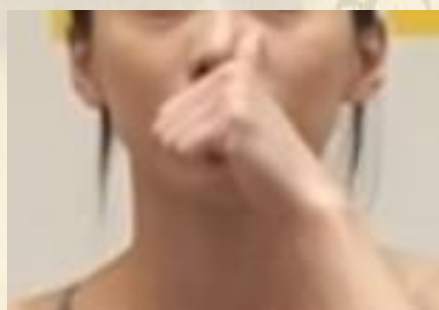


1.2.1. 丹田氣的練法

• ※ (1) 潛在鼻子的問題

● 鼻吸鼻呼

● 檢驗



● 對策 (大拇指按壓 太淵穴)

在手掌後，靠近拇指側，可以摸到一塊小圓骨
這塊小圓骨的拇指側下緣，
正當掌後的第一條橫紋上，
用手摸，有脈搏跳動的地方，即是本穴。





(2) 腹式呼吸

※腹式呼吸以膈肌運動為主，吸氣時胸廓的上、下徑增大。正常的胸式呼吸一次約10-15秒，能吸入約500毫升空氣。腹式呼吸時，橫隔肌會下降，腹壓增加。

※錯誤腹式呼吸---鼓起腹部

初學者，常常會找不到橫膈肌下沉的感覺。練習時就常會努力「鼓起腹部」或胸腹同時鼓起。

- <https://www.youtube.com/watch?v=Q1EdTFrXk6c>
- <https://www.youtube.com/watch?v=aYhC7VgteBc>

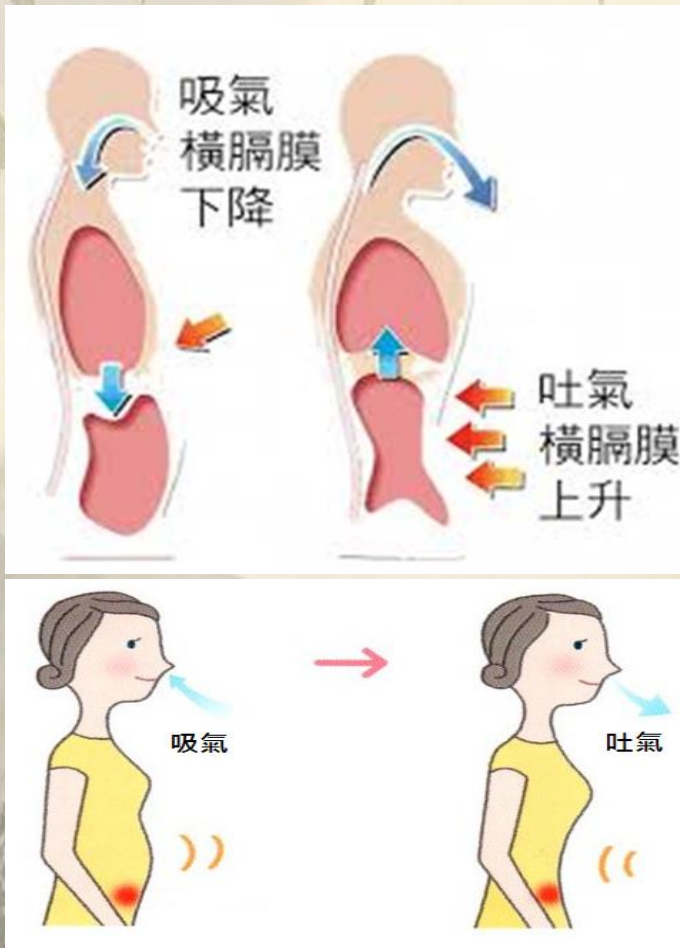


<https://www.youtube.com/watch?v=Q1EdTFrXk6c>



1. 2.2. 丹田氣的練法

• ※ (2) 腹式呼吸(續)



要點：

- 1) 吸深深，吐盡淨(有為法)
- 2) 丹田(放鬆)氣方能達丹田
- 3) 開胸、豎脊肌與髓的協同
- 4) 丹道稱此為“風”：是進入人體生命系統工程之門的鑰匙。

<https://www.youtube.com/watch?v=w1QyU9hyHRM>

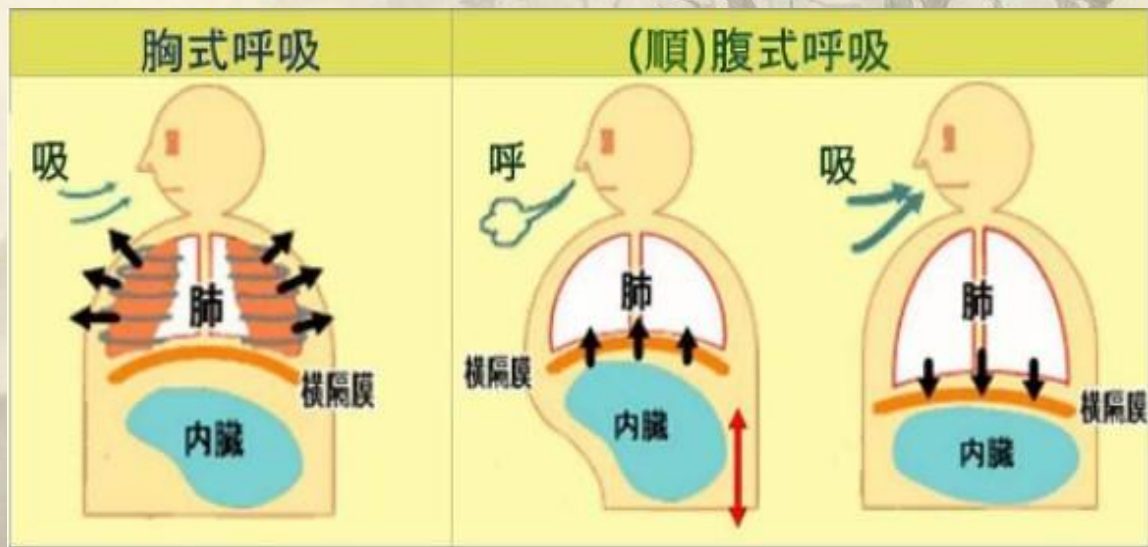
常見不良呼吸模式

胸式呼吸



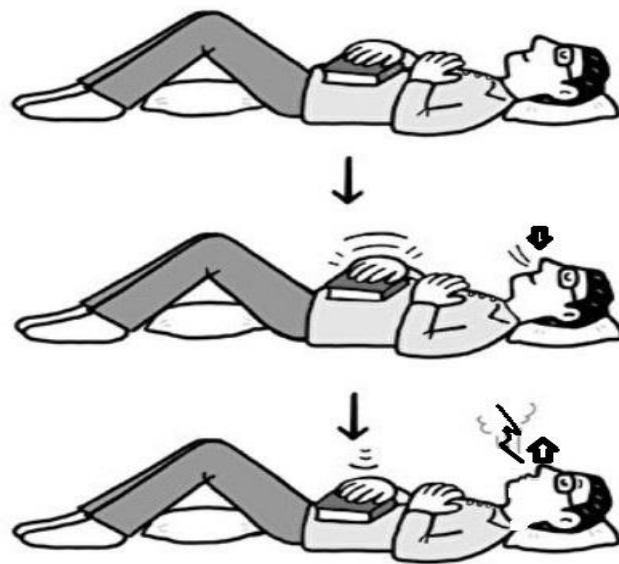


分辨何者正確





練習與自我查驗





1.3 氣沉丹田

- 圍繞“丹田”區域的核心肌群擔負著穩定重心、傳導力量等作用，是整體發力的主要環節，對上下肢的活動、用力起著承上啟下的樞紐作用。橫膈肌的上下運動，可以帶動身體重心。配合膝柔和豎脊樑，才能輕靈且周身一家！

<https://youtu.be/cWtQ1vh6GtQ>



0.54621

这个东西统称为就是气



學會「氣沉丹田」

- 1、採用腹式呼吸法站「渾元樁」！要練習呼吸與身軀中定、上下起伏、旋轉與髓的協同。
- 2、用意不用力，念茲在茲養成「意守丹田」的習慣(如雞孵卵)！
- 3、將動作與呼吸契合，以意領而以丹田為運動核心：吸為開--蓄勁，呼為合--發勁。

小結：

- <https://youtu.be/FIPYKRylalA>



氣沉丹田





調 心

- 是以心念，連接呼吸吐納；成為一種系統化的習慣。
- 心念是由有意識而練到無意識。
- 下次課程會詳加說明。





小結

- 太極內功不是氣功，更不是玄功。
- 依理如法即可練成。
- 大道至簡！





祝願 闔家平安



下週見！ 有疑惑歡迎提問。