

太極內功第四講：腹式呼吸與下丹田

1. 關鍵要項

正確的「順式腹式呼吸」，呼吸應為胸、腹等比例起伏。**橫膈膜**向下移動往腹腔，會擴張胸廓；啟動腹橫肌的收縮，帶動肋骨向下，而使腹腔隆起。腹橫肌的收縮時會牽動胸腰肌筋膜與多裂肌增加張力，促使腹腔內壓增加。這些肌群收縮，可緊縮腹腔，建立一個圓柱體的壓力空間；並有效的維持脊椎的穩定。

這裡有幾個關鍵：(1) 找出下丹田位置：立姿時先豎脊樑，將腰脊部增大曲弓；再慢慢將骨盤旋正，達到尾閭中正；膝蓋以下放鬆，將重量坐在髌股關節上。這時背部和腿、膝的肌肉不再緊繃，略收下腹，腹腔感覺到用力的中心，就是下丹田(是個區域，稱之『氣海』；**氣海是儲存人體“衛氣”的竅位。本竅如同氣之海洋，所以得名氣海。氣海不是點或球**) (圖 4.1)。在太極拳來說，這就是力源的核心。

(2) 氣沉丹田的意涵：就練太極拳者，先別太在意於內氣運行；氣沉丹田是進階功法。建議可以先從強健內核心肌群 (圖 4.2)著手，事半功倍一定有助益於太極拳。

(3)就內功的角度，下丹田是根基。氣沉丹田的方法，鄭宗師則云以：「肩稍沉，肘稍垂」；繼之「胸微陷，背微弓」。左家內功心法口訣第四：「**降心窩(橫膈膜向下)，須涵胸(不挺起胸)**」。若以筋膜線說明；為伸展 L 線(淺背線)，縮短 1 線(淺前線)；**並兩者並對拉**。

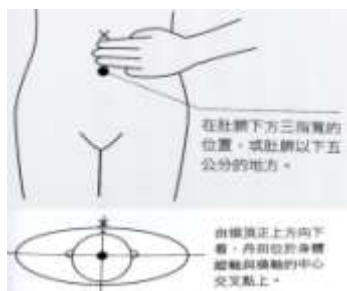
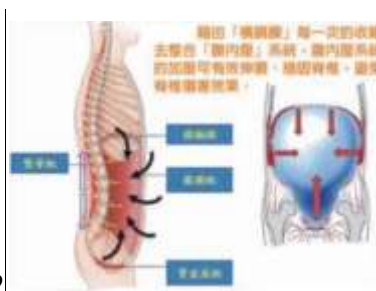


圖 4.1



圖 4.2



2. 立姿與坐姿的練功

太極渾元樁(預備式)，是可以作為立姿吐納的身架。注意重點是薦髂關節要活，膝蓋鬆、豎脊樑和後下鋸肌將骨盆轉正。至於坐姿的練習，要注意的「入座」時骨盆轉正(坐骨坐在座墊上)才能坐下，否則容易氣卡在尾閭關。

(1)橫膈膜 3D

<https://youtu.be/hp-gCvW8PRY>

(2)呼吸運用的肌肉群 3D

<https://www.youtube.com/watch?v=O3nLjgRO-d8>



後下鋸肌



【吸】 4.1 降



4.3(疊肋骨)



4.5(後下鋸肌下拉)挺腰



【吐】 4.2 升



4.4(鬆肋間肌)



4.6(後下鋸肌鬆)鬆腰