

## 第廿六式：上步七星

箋注：太極老圃

### 【原文】(P.106)

由前式(單鞭下勢)。即將左足尖向左分開九十度①，重心即移付左腿，屈膝坐實②。同時提起右足，踏上一大步，足尖點地。左手亦即隨腰胯提至胸前握拳；右吊手鬆開，亦隨左手而上握拳③，與左腕相交④，是為“上步七星”。

### 【箋注】

①左足尖向左分開九十度。箋注：基於前式右腿坐實，是重心與脊柱的虛實轉換。「左足尖向左分開」，是為身體斜側的必要之舉。

②重心即移付左腿，屈膝坐實。箋注：不是賴腿之股四頭肌，而是腰換勁的虛實轉換。「屈膝坐實」，不用膝，而是髌股骨(右圖)如坐在高凳，腿筋要撐。

③左手..右手。箋注：《體用全書》點明此要兩手變拳。

④相交。箋注：《體用全書》云是：「手心朝外棚住」。既是內蘊棚勁，相交的七字形當不會柔弱似無骨；筋膜線間必起協同作用。

