

0 起式：



分動一：無極式

- 1 兩腿併步站立，重心平均落於兩腿湧泉穴。
- 2 百會穴頂天，收下巴、含胸拔背、沉肩墜肘、全身放鬆。



分動二：左右分陰陽

- 1 右胯放鬆，左跨微收。重心移到右腳；左腳虛貼於地，需注意身體保持直立，不可偏頗。
- 2 右胯有微坐的感覺。



- 3 左腳平開。重心仍落於右腳。注意身體不可偏。
- 4 開步時要同時間將胸腔打開、胯打開，不要只有開腳。雙手微旋轉使掌心朝後。



5 重心移回中間  
6 百會穴頂天，收下巴、含胸拔背、沉肩墜肘、全身放鬆。



分動三：一氣之起落

1. 雙手邊提邊翻，使掌心朝上。
- 2 吸氣使內氣由下往上抒發到指尖。



- 3 邊吐氣邊鬆腰落胯往下坐，同時翻掌下按。
- 4 注意要腰胯先落再動膝蓋。不可跪膝。



- 5 重心落到最低(預定行拳高度)，同時掌心按到丹田高度(大腿上方)，內氣也歸於丹田。
- 6 馬步站立，膝蓋不可超過腳尖，百會穴頂天，收下巴、含胸拔背、沉肩墜肘、全身放鬆。
- 7 起式是練氣最好的基本功，等熟練後行拳時亦可行氣。初學以起式練習，其他拳架可徐徐自然呼吸即可。

## 一金剛搗捶(錐):



分動一: 左弻(音:朋;義:充滿、蓄積。如「弻中彪外」。)

1 重心移於右腳，腰往左轉。右手翻上往上弻，左手往左弻。

2 弻:太極拳勁道的一種，手不用力，而是放鬆把腰腿的力量傳到對方身上。對方若施力給我，我也利用弻勁把力量傳到腰腿，手的力量不多一分也不少一分。這是太極拳的核心勁道，請細心體會。



分動二:退步掙(音:呂;義:用手指順著抹過去，使物體平順、光溜)

1 腰轉回，重心移於左腿。

2 注意轉腰要維持下盤穩定、膝蓋不要晃太厲害。

3 逢轉必沉(這是比較高階的動作、以後再要求)。



4 右腳退一小步、雙手掌心向下往右後方掙

5 重心移到後方。注意掙時不要只往下還要一點往外，才不會掙到自己身上。



分動三:穿掌下勢

1 重心往下，坐於右腳，注意身體不可伏低，儘量保持頭頂直立。



- 2 重心往前移成重心左腳7分右腳三分成左弓步，左手順勢上穿，右手下按。
- 3 左弓步站立時左腳前方，重心前7後3，右腳斜45度。兩腳需有半肩到一肩寬度。



- 分動四:金雞獨立
- 1 重心一直往前到完全由左腳撐住。左胯沉右胯收將右腳提起，右腳踝放鬆使腳尖朝下。
  - 2 右手同時握拳往上打、左手掌心下按。
  - 3 注意獨立式要用腰胯使腿提起，不要腿部用力。



- 分動五:震腳砸捶
- 1 重心維持在左腳(不可用右腳往下踩踩)，右腳放鬆自然落下發出聲響。
  - 2 初學不容易控制，容易重心落轉到右腳使腳受傷。因此初學時不要發出聲響，輕輕落下，等控制得當才可以練習震腳發聲。
  - 3 右手利用身體落下的力道用拳背砸於左掌心。

震腳:武術利用重心快速落下地面，向地借力快速反應動作的方法也稱跺步。



## 二：懶扎衣：



### 分動一：轉腰畫圓

1 雙手一上一下往外畫圓。腰先略往左轉再往右轉。



2 畫圓需用腰轉動，不要只有手翻轉。  
3 下盤保持穩定，膝蓋不要晃動太多。



### 分動二：收腳錯手

1 重心移於左腳，收右腳，雙手於胸前交錯。

2 錯手：武術常見手法。雙手交錯利用槓桿原理掙脫敵方擒拿。



### 分動三：弓步扎衣式。

1 身體往右轉，右腳開步(腳跟先著地)，重心需保持在左腳。右掌翻轉朝右。



2 重心往前成右弓步，右掌往前切按，左掌置於左腰往下按。雙手要圓撐。  
 3 右弓步：右腳在前重心前7後3，左腳尖斜45度。前腳弓後腳撐。注意太極拳後腿不撐直，需圓撐。兩腳有半到一肩寬。要點與左弓步同。

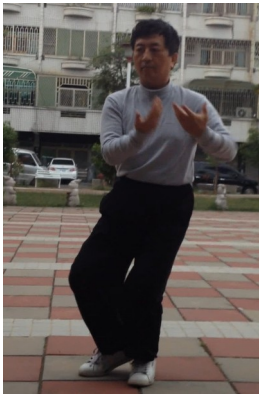
### 三:抱虎歸山



分動一：右捋  
 左手往前到右手旁，重心略往前移動（往後之前會先往前：太極拳稱欲後先；欲左先右。在推手中引動對方的基礎練習）



重心後移到左腳，雙手後捋。前腳可將腳尖離地。同時腰胯往左轉。



分動二：收腳穿手  
 右腳收回重心仍在左腳，雙手翻掌指尖朝上穿出。

穿掌：以指尖領意，尋隙往前。



#### 分動三:開步

右腳往前開步，注意重心仍在左腳。因為這次我們的正方在右方約斜45度處，因此不用開太大步寬。右腳約開半肩寬。



#### 分動四:跟步前按。

重心往前移到右腳，左腳跟步向前虛點於右腳旁。雙手往前往下按到胸腹前高度。正面朝右斜方。

跟步:步法一種，重心移動時，後腳跟著移動，但是要保持一腿實一腿虛。

### 四:單鞭:



#### 分動一: 刁手

右手轉腕掌心往內兜攏手指，右手腕往上吊高，指尖朝下。左手掌錯過右手。腰微往右後轉往左。

刁手(又稱吊手):有反擒拿，鍛練指力等功能。特點是手腕處須於最高點，將肩肘手等處放鬆下垂。因此又有吊手之稱。



#### 分動二:開步

腰胯先往作轉動約45度，重心落於右腳，開左腳到左方，儘量還是要有肩寬，因此邁步時不可把注意力只放在腳打開，而是要把胯打開(落胯)。

注意:左右肩都不可高聳。



### 分動三:單鞭定式

重心漸漸往前移動，轉成左弓箭步。注意重心不要完全壓在左腳(左7右3)。從腰胯處往下落下。左手立掌往前切按。

右手維持刁手。兩手約分開90-100度。此式亦被稱為開展椿。

## 五:白鶴亮翅:



### 分動一:收腳收手

右腳往前收到左腳旁虛點，重心仍落於左腳，右手鬆落於左胯前，掌心朝上。此處有縮身防護之意。



### 分動二:換步亮翅

重心換步到右腳，右手往上往右撐開，置於頭部右上方，左手向下按。

此式身型上下對拔開合。是練習開合勁的最好招式。

注意:右肩不可聳起。

換步:虛實腳互換，一般不變換位置，達到敵不知我的目的。



## 六: 擽膝拗步:



分動一: 貓洗臉一  
下盤不動，腰往左轉，右手往左劃過臉前。

太極拳招架儘量用順勁不抗，因此此處是招架敵方左手不是右手。(拍擽敵方外門)



分動二: 貓洗臉二  
下盤不動，腰往右轉，左手往右劃過臉前。



分動三: 提腿盪手  
右手往後盪開後往上翻，指尖朝前經過耳旁往前按。左手由身前往下擽過身體前方。同時左腳往上提。

此式假設前式貓洗臉左手拍開敵右手，敵方起右腳側踢，我左手往下擽敵方膝部並提腿保護。



分動四: 開步  
左腳往前開步，重心仍保持在右腳，前腳腳跟先落地。左腳開步注意稍往左留一肩寬。右手繼續往前按置於右耳旁。左手掌心朝外置於左胯旁。



分動五:樓膝拗步定式  
重心往前成左弓步。右手往前按掌，  
左手放鬆下按。

拗步:左手在前右腳在前，或是右手在  
前左腳在前稱拗步

[horsyhong@hotmail.com](mailto:horsyhong@hotmail.com) 洪瑞宏 0933343792

連續動作請看影片: <http://youtu.be/VEZCF3I4vM4>