台中市太平區體育會太極拳委員會太極拳授課計畫案

主旨：為發揚太極拳推手精髓，培訓師資人才，特舉辦太極發勁訓練授課，以提

 升太極拳水準。

一、時間：五月六日、十日、二十日三天，每天150分鐘。

二、授課老師：曾英三

三、地點：台中市太平區新平里活動中心。

四、費用：每人一千六百元。

五、招收人數：30~60人,30人以上送光碟,60人以上送短袖上衣

六、制服：委員會統一規定。

七、科目：太極的發勁訓練：

 第一天拙力消除訓練：

 **左右繞臂。夾脊鬆放。左右盪氣。前後盪氣。矩式盪氣。**

 黃性賢鬆身四式。七動不倒翁。

 第二天太極勁的培育：

 太極勁訓練八法。

 易筋經。

 第三天出勁點的六法訓練：

 腳底發勁。尾閭發勁。夾脊向前發勁。夾脊向側發勁。

 哈氣發勁。哼氣發勁。

八、招收對象：本會會員，友會會員。

九、正本發文至各友會及各教練場。

 太平區體育會太極拳委員會

 主任委員：陳國榮

 總 幹 事：李樹家

 中華民國106年 04 月 01 日

台中市太平區體育會太極拳委員會太極拳授課計畫案

主旨：為發揚太極拳推手精髓，培訓師資人才，特舉辦太極發勁訓練授課，以提

 升太極拳水準。

科目：太極的發勁訓練：

 第一天拙力消除訓練：

 左右繞臂。夾脊鬆放。左右盪氣。前後盪氣。矩式盪氣。

 黃性賢鬆身四式。七動不倒翁。

 第二天太極勁的培育：

 太極勁訓練八法。

 易筋經。

 第三天出勁點的六法訓練：

 腳底發勁。尾閭發勁。夾脊向前發勁。夾脊向側發勁。

 哈氣發勁。哼氣發勁。

第一天開釋太極勁的培育

 理論；太極經論引述。

**以心行氣，務令沉着，乃能收斂入骨；**

 **當我們做好了化精成氣也罷，或是收集好了氮氣也罷，不能將它永存在丹田，必須以心（意）來行氣，將丹田之氣，由妙關上引經膻中，玄關等前三關的後九竅，進入靈台（間腦；丘腦與下視丘），進入脊髓回到丹田，再下沉至會陰曲轉至尾閭如此小週天的繞法，我們謂之化氣入神（入神經系統），運行到某一程度，原先的凡氣就變成真氣了。凝聚在丹田的真氣，務令沉到湧泉着到地化成太極勁，再曲轉回至靈台，然後存回丹田（如鄭子太極拳起式的六變），乃能收斂入骨，也就是說；如能將真氣著到神經頭（靈台），沉到神經末梢便可入骨。入骨之精氣會化成骨髓貼於內骨壁，年長一紙，會增加骨質密度及重量，更會增加抗體免疫力，所以歌云「想推用意終何在？益壽延年不老春」。**

**以氣運身，務令順遂，乃能便利從心；**

 **已化成太極勁的氣，來打太極拳來運身，務令順遂，乃能便利從心，我們謂之入神還虛（達神經末梢）。以鄭曼青37式的起式為例，手有六變，當手形一時，收緊靈台，將太極勁上提至靈台，手形二時，下導太極勁至匡脊，手形三時，一股勁氣達手指稍，同時一股勁氣達腳指稍，此時匡脊鼓起。手形四時，將勁氣收回膻中，手形五時，將勁氣收回入靈台，手形五時，勁氣隨手形下放時下沉至湧泉，並使湧泉着地。此動作每天練完100次，三年後體內會有太極勁，沒有太極勁的太極是遺憾的。何況從腳趾骨開始，經過的蹠骨，附骨，脛骨，腓骨，大腿骨‧‧‧‧‧‧‧脊椎骨等內之骨髓，有一年會長一紙之說法，縱使神功沒練成，免疫力隨著骨隨增加而增加，不也是一件好事；不老化，不退化，不生病，何樂而不為哪！**

**精神能提得起，則無遲重之虞，所謂頂頭懸也；**

 **由精、氣、神化成的太極勁氣，存放在丹田裡，如果能上引至靈台（神經控制中心），也就是說精神能提得起，當然就不會有遲重之虞，也就是所謂頂頭懸也；**

**當一個行功者能頂頭懸，就是已能將藏於心之龍氣與藏於腎的虎氣能提至靈台變成真氣與從丹田引來的太極勁互相不停的鼓盪，這種勁是非常的靈活，這是無庸置疑的，因此說無遲重之疑。**

**意氣須換得靈乃有圓活之趣，所謂轉變虛實也；**

 **以上從凡精，凡氣，凡神，經由靈台湧泉轉換成功成為太極勁的話，當對方的着力點來向被我以太極沾化勁鬆沉時，同時以黏勁，摺疊反向發勁，形成一圓圈，這圓圈的大小是活的，運用起來自然就會有圓活之趣，而由氣轉變為勁，氣是虛的，是無力的，而勁是實的是剛的，所以由氣轉換成勁，正所謂轉變虛實也。 換句話說，意是心是腎，心氣與腎氣是凡氣是虛，一定要經靈台換成真氣，再下領至湧泉，變成勁收歛入腳骨，存放於丹田，才是換得靈，這由凡氣的虛換成真氣轉成太極勁的實的過程。所以說轉變虛實也。**

**發勁須沉着鬆淨，專主一方；**

 **沉着鬆淨，鬆淨是指對方來的攻擊力道，要把它鬆掉而且要化淨，否則後面的氣因有抗力拙力就不會騰然，王宗岳十三勢歌說：「刻刻存心在腰間，腹內鬆淨氣騰然」，而且勁是蓄而後發，當要發勁時，蓄存在丹田的勁，到對敵的接觸點，僅以意專主一方，主是主張，並非注意。本是捨己從人，而後從人也從己，這一方是彼方由胳肢窩到手出力點及腳出力點的三角中心。我這時以意帶動氣，形，勁來發勁便可。注意這勁是由腰間控制的，是觸動的，對方不易察覺，所以才有靜中觸動動猶靜，因敵變化示神奇之語。**

太極勁訓練八法，易筋經，鬆身四法

 第二天虛實的訓練：

 左右腦訓練。

 虛實及力矩訓練六法 。

 第三天發勁實習：

 出勁點的六法訓練。

 靜坐—如何消除因練功所引起的自由基。

太極勁的培育

理論；太極勁經論引述。

 發勁須沉著鬆淨，專主一方。蓄勁如張弓，發勁如放箭 。

太極勁訓練八法，

 易筋經，

 鬆身四法

虛實的訓練：

 左右腦訓練。

 虛實及力矩訓練六法 。

發勁實習：

出勁點的六法訓練。

靜坐—如何消除因練功所引起的自由基。