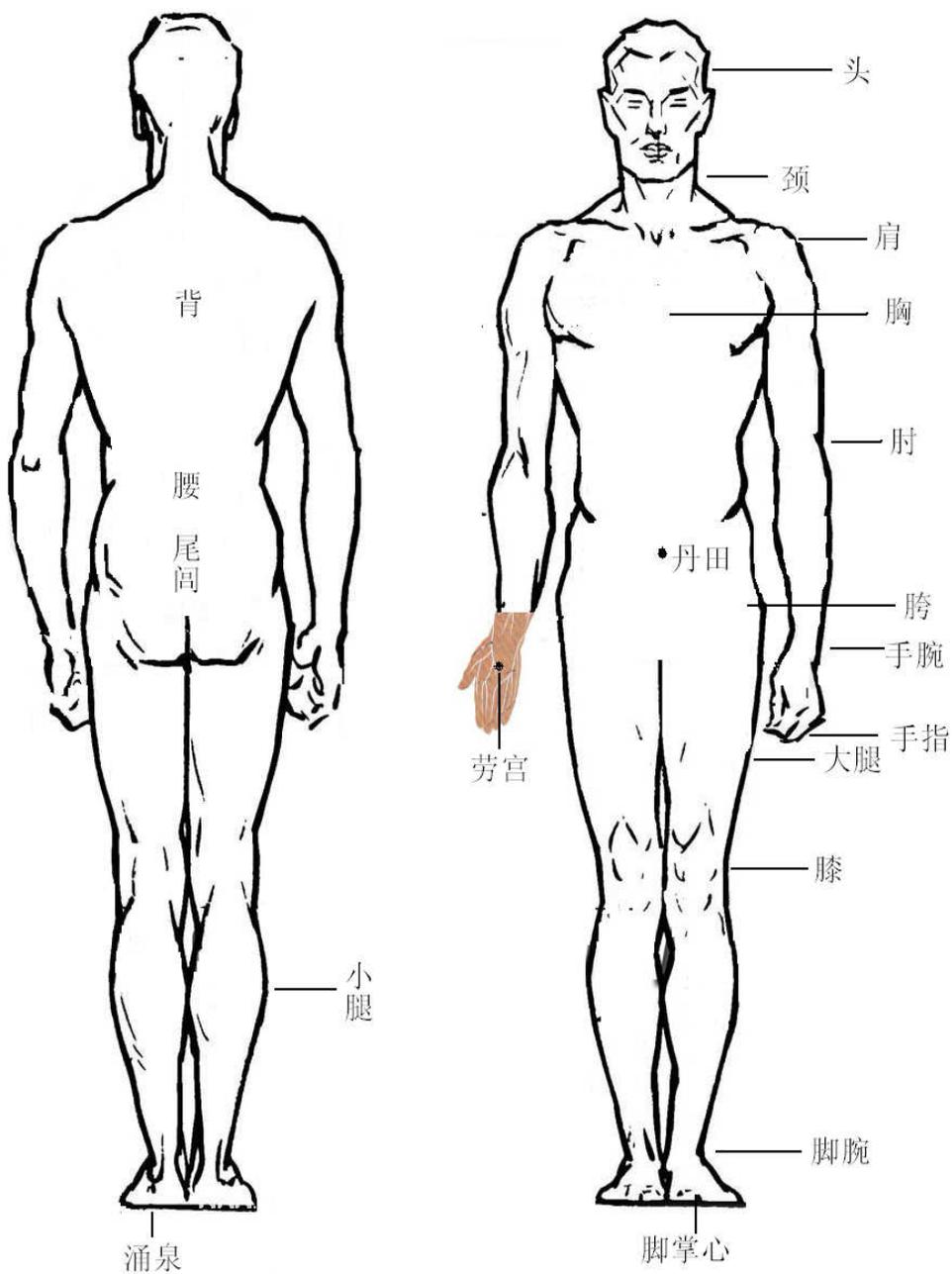




黄氏〈太极拳道〉基本功〈口令位置图〉



黄博士性贤教授口述

方春生编录
共4页



黄氏〈太极拳道〉基本功

〈 浑元站桩 〉

黄博士性贤教授口述
方春生编录

口令一

摘要

练习浑元站桩：

| | |
|-----------|--|
| 立正预备： | 立正，脚跟并拢，双膝微屈，两手平贴腿侧（风市穴）。 |
| 全身放松： | 全身肌肉，关节，筋络放松开。 |
| 精神集中： | 心无杂念。 |
| 虚灵顶劲： | 头颈放松，头容正直，如顶头悬，有上拔之意。下巴收正，两耳下垂，百会守中。 |
| 两眼平视： | 两眼平看，凝神内敛，视若未睹。 |
| 舌抵上腭： | 用舌尖抵上腭，口齿似闭非闭。 |
| 松肩坠肘： | 肩部及手部关节肌肉筋络松开，肩肘下坠，两手轻贴大腿两侧。 |
| 含胸拔背： | 胸部自然内含，背意上拔而不驼，胸前背后肌肤没有拉紧。 |
| 腰胯尾闾收正： | 松腰胯，收臀，收胯，会阴守中，尾闾位于尾椎第一节至第六节之间，（脊椎骨共 34 节）收臀要收至尾闾正为标准。 |
| 意守丹田： | 意想丹田，丹田位于脐下一寸三分，近脐远脊。 |
| 膝盖慢慢弯下： | 大腿放松，膝盖放松，自然屈弯而下。两手及体形缩短，而成弓形，手指轻贴大腿两侧，不能下移。小腿放松，脚腕放松，脚掌心贴地空软如棉。 |
| 平均平稳松坐两脚： | 松坐两脚，不可沉压两脚，松坐涌泉守中。 |
| 意由脚掌心升起： | 接上式，松坐脚底涌泉后，再想松由脚掌心涌泉升起，经脚腕，小腿，膝盖，大腿，胯，臀，腰，背，肩手，颈，头，脸。 |
| 双脚慢慢站直： | 膝盖伸直约百份之 90，两手亦由弓形而伸直，松贴腿旁（风市穴）。 |

要点： 练浑元桩，是在立正姿势下，以松与意求虚静，求中正，求松柔，求开合，求意到气到。往后不论在静态或动态的功课里，都与浑元桩同在。浑元桩，在不同的练功阶段里，也有不同的练功要求。初学时要求：

- 1) 守中 —— 锻炼顶头悬，立身中正。三点一线。
- 2) 以意养松 —— 初学阶段，由于身体内外未松，亦无意气的锻炼；未能意念想到那里，就能松到那里。所以用带有韵律的口令，把学者导引入松的意境。进而以想（养）松的方法，使身体内外达到，想到那里松到那里的松柔目的。
- 3) 上下开合 —— 身体有上有下，是练伸缩开合。意开，气开，体开；意合，气合，体合的初学阶段。

〈 口令二 〉

松下，
精神放松，

头,脸放松,
颈放松,
肩,手放松,
胸,背放松,
腰胯尾闾放松,
大腿,膝盖放松,
小腿,脚腕放松,
意松到脚掌心,

起。。。。
意由脚掌心起,
升至脚腕,
小腿,膝盖,
大腿,胯,臀,
腰,背,肩手,
颈,头,脸.

要点:

- 1) 口令一,传统化,较难明,口令长,较慢,意会断.适合专注一点<想松>的阶段.
- 2) 口令二,口语化,易明白,口令短,较快.练了慢后,快一点,使意念较易串起来.

< 口令三 >

松 ...下.....
起.....

要点 :

松下松上时,一松全松,不得停滞,以达贯串之功能(学龄较久,用功者,能体会).

< 开合脚 >

口令

立正屈膝松下

练习开脚

- 1, 松坐右脚:
- 2, 左脚轻,脚跟翘起,脚跟转正:
- 3, 左分脚:
- 4, 腰胯转右,松坐左脚:
- 5, 腰胯转正,右脚尖转正:
- 6, 松下:

摘要

立正,脚跟并拢,双膝微屈,两手平贴腿侧(风市穴)。

用意念把全身放松,松坐右脚,用意念即是用想的方法,也是念注的意思。

左脚此时要全轻,左胯尤须松开,脚尖原地不动。脚跟转正。

左脚平开一步,宽与肩平。

把重心慢慢移过左脚,用意念松坐左脚,移动中心时,顺势胯转右45度。

腰胯回转正前方,同时右脚以脚跟为轴,转正。

全身放松,松坐双脚。

练习合脚：

- 1, 松坐右脚：用意念松坐右脚。
- 2, 左脚尖开：以左脚跟为轴，脚尖转开，惟身体腰跨不转动。
- 3, 腰跨转左，松坐左脚，右脚跟起：腰跨转前左方 45 度，弓腿，用意念松坐左脚，右脚跟时，脚跟自然翘起。
- 4, 腰跨转正，右脚跟转正：身随腰跨转回正前方，右脚跟亦转正。
- 5, 收右脚，松下：右脚跟收回，双脚跟靠拢，立正还原，平均平稳松坐两脚。
- 6, 双脚慢慢站直：约百份之 90 强直为准。

要点： 开脚与合脚各有六个分动的动作, 要求下盘在动中达到以下的目的。

- 1) 锻练身体的中心与重心的转移的细密方法.
- 2) 锻练双脚分清虚实.
- 3) 锻练松胯, 膝, 踝的关节.