

## ◎能量補給-太極研習導引之心得

您是否常覺得筋骨痠痛、無精打采，甚至認為身體是您的沉重負擔？事實上，身體是一小宇宙，內部蘊藏著無窮的變化與驚喜，等待您去挖掘。

由於人體本身就是一個能量場，這種透過大圈圈、小圈圈、平面的圈圈、立體的圈圈等各種不同的身體旋轉方式，可讓您透過陰陽互推、動靜相依、鬆緊有序、開合分明等動作要領，可打開並培養身體每一部分的覺知感，讓太極導引成為一種「活動針灸」或是「動態靜心」的運動方式。

然因一般人通常只習慣「直來直往」的運動方式，在練習初期或可能因關節肌肉僵硬而有疲累的現象與枯燥乏味的感覺，但只要持之以恆，自可以讓肌肉恢復彈性，再度體驗身輕如燕的感覺。古云：「一層深一層，層層意無窮，一旦無障礙，恍然悟太空。」

「太極導引」十二式源自於中國古老的太極拳運動，由熊衛先生編演而成。其主要係運用陳式太極纏絲勁的原理，將手部三關節（腕、肘、肩），腳部三關節（踝、膝、跨）及軀體三大關節（頸、脊、腰）等全身上下九大關節由淺而深逐漸纏絞鬆開，並藉由丹田內轉與氣沉丹田相結合的動作，推動體內波浪狀的運動，將氣機推展至身體的四稍末端。

「太極也，無極而生，陰陽之母也，動之則分，靜之則合……」此表示太極乃從宇宙虛無中而來，經由意念導引動作，進而產生能量，乃至於衍生千變萬化，千姿百態。基本上，就手而言，較靠內側者為陰、外側者為陽；當你手心朝上時則為全陰，手心朝下時則為全陽；其間經由陰陽相推，就會產生陰中帶陽、陽中帶陰之變化現象。

上述現象係藉由手部的旋轉而產生，當我們先將整條手臂放鬆、手心朝上，再依序旋轉手指帶動手腕、手肘，延伸至肩胛骨時，我們的手臂即由全陰慢慢轉變成九陰一陽、八陰二陽……。直至整條手臂完成旋轉、絞緊翻轉至手心朝上，則變成全陽。依此類推，軀幹以及腳的動作亦復如是，胸腹部為陰，背部為陽，藉由腰跨與脊椎之旋轉，則可產生陰陽之變化；腳的動作則與手部動作相同，依序旋轉腳趾、腳踝、膝蓋以及腰跨，亦會產生陰陽的變化。

然就全身整體而言，一轉動左手指，即須經由左手腕、左手肘、左肩胛骨、再經由脊椎、右腰跨、右膝蓋、右腳踝、右腳趾，一路向下旋轉至右腳腳底；一動右腳腳尖，亦可一路向上傳導至左手指尖，右手到左腳之傳導過程亦然。是以陰陽之變化，不單只有局部的過程，亦包含全身由上而下或由下道上之整體陰陽，此就跟電腦的 01 語言或易經陰陽二爻一樣，雖然只有兩個簡單的符號，但卻可以延伸出無窮無盡之變化，太極亦然，經由陰陽相推之過程，天地萬物均可含攝其中。

另就鬆緊來看，我們一般的姿勢，無論站姿、坐姿或臥姿，通常不會是處於全鬆或全緊的狀態，我們可以自我檢視，當你坐下時，是否有某一關節或某一部分肌肉特別緊張？就上班族而言，因為手常搭在辦公桌或電腦桌上，導致肩膀常感到痠痛，此就是局部的緊張所導致的現象。此可藉由擰毛巾般的旋轉動

作，增加筋膜的彈性與活動空間，除不易受傷外，亦可使得身體處於不鬆不緊間，演奏出和諧美好的樂章。是以太極拳在盤架子時，一招一式均反覆的進行鬆緊間的活動，除可強化身體的柔軟度與彈性，並能延緩身體老化的現象。

再就開閤而言，全陽全緊為全閤；是以開閤間之變化亦與陰陽鬆緊一樣，包括局部與整體的開閤；故開中有開，閤中有閤，太極拳追求的全身的整勁，一閤就必須由手到腳，依序經由手指、手腕、手肘、肩胛骨、脊椎、腰跨、膝蓋、腳踝、腳底等關節，由上而下，一閤全身關節均須依序閤起來；一開則下而上，反向關節一節節均開起來；當然此一開閤過程，不一定須藉由大幅度旋轉之動作方能完成。只不過剛開始為鬆開四肢軀幹，可以先大開大閤，再慢慢小開小閤，最後只要意念一動開閤均可隨心所欲，達到無跡可尋的境界。

此外，經常聽到太極拳的境界是要「積柔成剛」，所以平日盤架子時要用意不用力，直至日久功成，自然會產生勁道。但是柔剛之間究竟有何不同？要如何區隔？基本上，「求柔」階段即是要由外引內。由外而內消除身體各處的僵硬部分，打通全身的關節與微血管，使得全身的管道暢通，形成類似彈簧般的全身通路。至於「積柔成剛」階段，即是全身管道暢通後，手部所接觸之外部力量可以傳導至腳底，再藉由地底的反作用力，由腳底傳導至手出去，此時發出去力量即為全身的力量而非手臂局部的力量。

至於打太極拳時，要如何呼吸呢？原則上閤的時後吸，開的時候呼，但這也不是絕對的，有局部呼吸與全身呼吸之別，我認為順其自然是最好的呼吸方式，不用刻意追求呼吸要愈長愈好，到後來反而形成憋氣的現象，那就得不償失了。就太極導引而言，有橫向、縱向、斜向的呼吸，基本上，係為了配合肢體的延展，進一步放鬆，然在做基本動作或引體動作時，最好還是保持微量呼吸，即呼吸盡量輕微，將意念專注於動作上，觀察身心變化的情形，隨時保持覺知，此即「動態靜心」。張三丰太極拳論有云：「欲天下豪傑延年益壽，不徒作技藝之末也。與同好共勉之！」

（出自台灣電力公司《同心園地》第136期；文/綜合研究所洪育民）