

易簡太極講義

§ 太極拳 基本步法 §

步法與五行配合，五行是為金、木、水、火、土，五種步法是進、退、顧、盼、定。面朝北方站定，前進為水（北）、後退為火（南）、左顧為金（西）、右盼為木（東）、中定為土（中央）。

一、中定「站功」

1. 立定式：兩腳平行分開成一肩寬，重心偏於一腿上，使兩腳分成一虛一實。
2. 平步式：一肩寬，上身垂直下沉，含胸收臀，膝過尖三寸。
3. 坐步式：由平步式虛撐的一腳，向前伸出一步膝節伸直。
4. 弓步式：由坐步向前移，前腳膝蓋垂線要進到腳前三寸為止，後腿伸直。
5. 寒雞式：把體重完全加在一腳上，虛支的腳尖，虛點負重腳尖內側。
6. 鶴立式：負重一腳虛支，一腳屈膝平腿，腳尖下垂或將腳背貼附負重的膝彎裡。

二、進步法

- 1.坐實右腳，左腳腳跟提起腳尖點地。
- 2.提左腳依肩寬線前進一步，腳尖點地。
- 3.左腳跟平放踏實。
- 4.維持單重右腳，身體微沉
- 5.身軀平移左腳坐實。

三、後退法：

由弓步後退成為坐步式

- 1.提前腿至平膝，足尖翹起腳掌與地面平。
- 2.向後伸展直踏在肩寬線上，腳尖與腳掌同時貼地。
- 3.身體微沉，含胸收臀。
- 4.身軀平移退後腳坐實。

四、左轉法（左顧）

- 1.由右弓步左轉提起左踵。
- 2.左腳尖點地（做圓心）隨身一同左轉（90度）。
- 3.提左腳向左前斜伸（45度）腳跟著地腳尖蹺起。
- 4.身軀下沉，左腳尖向前落地平踏。
- 5.重心平移左腿坐實。
- 6.腰胯轉正並將右腳尖轉正。

五、右轉法（右盼）

- 1.左弓步右轉提右踵腳尖點地。
- 2.隨身腰向右轉（90度）。
- 3.提右腳向右前方（45度）斜角伸直，腳跟著地腳尖蹺起。
- 4.身軀下沉，右腳尖向前落地平踏。
- 5.重心平移右腿坐實。
- 6.左腳轉正。

民國 98 年 07 月 09 日

花蓮縣易簡太極發展協會