

# 《鬆身功》

鬆身功可以說是太極其中一種鬆關節運動，實際是練習推手(八法及五勢，活步與定步)的輔助基本功。

在香港學習太極套路的人都很多，尤其女士學太極拳可提升腳力，減低骨質疏鬆病症，但是，不超過百份之十曾經練習過推手，(而國內比較香港學/練推手的比例較多)，而有練推手的不一定會有練鬆身功，雖然鬆身功也可有提升練習者的身體健康之效，但並不列入養生功的行列。

而本篇介紹兩派(吳式/吳家、楊家/楊式)太極的鬆身功，練法絕對不同。為何分為吳式(吳家)，楊式(楊家)之分呢？就算已去逝多年，非常有名氣，成立香港太極總會的吳家太極拳高手鄭天熊老師傅，他的徒弟遍布多國可以說是滿天下，而且在上世紀六，七十年代期間，他的學員曾獲多屆武術搏擊比賽冠、亞、季軍等多項殊榮。就算他本人亦曾在1957年的港、星、馬、台武術擂台比賽中獲勝者，筆者所學的太極排打功都是從他這裏學到，他自稱他所教的為吳式(鄭氏)太極拳，避免有爭異。

據老師說：『學習多種不同武術或未經師傅同意你傳授該門太極武術，稱之為(X式)太極，可避免同門的爭議。』所以，教我的老師叫吳式推手班，由此而來。

推手是可鍛煉敏感接觸：

- a 以迅速的自然反應攻防。
- b 受敵的壓力如何使用推、拿、化等勁。
- c 保持身體平衡。
- d 加強身體健康。

## 推手基礎功的訓練(加上註解各個動作):

### 一、吳式的鬆身功

- a 鬆手合，注意兩腳放鬆站立，闊度與肩相同，也可略闊多2至3寸左右，身不動，腳不動，兩手如fing沖涼毛巾似的，可以提升鬆膊，肘及手腕(各做60/2)
- b 鬆腰，前後腳站立(疑似放鬆的弓箭步，兩手垂直各手指向地，當左手垂直fing上不過肩的同時，左胯向前，同樣到右手fing上不過肩的同時右胯向前，做完左弓右箭步，會感覺有氣從膊走向肘再到手掌心，換步，各做60/2。

註：因後有楊式練法，胯不像吳家吳光正宗師的胯向內合的練法。

- c 鬆膝，單腳站立，盡量提起另一隻腳，而腳尖可先順時針方向轉圈，最好弧度有一西瓜的直徑大，主要是放鬆膝及鬆股與腳之間的關節，練習時可將身體靠近或扶著牆身，使提膝可更高，各腳轉不少於15圈，後相反方向轉。
- d 鬆腿，提起左腳，放鬆向前用腳踮直蹬，用意在蹬腳時可放鬆股與大腿，膝及腳根等關節，在練習時可將兩手以吊勁形式護頭，以習慣姿勢與人駁鬥時保護頭部，左、右腳各練最少20。
- e 鬆手腕，先合手，將兩手手腕先從左轉向右再轉向左，後再相反方向練習各練不少於10轉，再番兩合手掌向前推，兩掌掌心是向前方(我們練基本的練習也包在內，所以少練)。
- f 鬆腳腕，單腳站立，另一腳只是腳尖著地而腳根提起，將腳踮從順時針轉動30再反方向轉30，轉圈的直徑不少一個橙的直徑大，左腳轉完到右腳轉(而我們練習加添壓腿拉筋)。

- g 梳頭，將膊頭拉上貼近頸側，提起手貼頭側邊，前臂貼近頭頂轉向後再撐出，幫助膊頭鬆，方便日後用作護手保護自己，每隻手各做30次。

(練習此式可幫助我們以梳頭卸開敵人攻擊我頭頭再以手踭撞擊敵人)

## 二、 以下是楊式鬆身功，來自黃聖賢楊家太極宗師的鬆身功

- h 向前方內橫拍，當你的左手從近膊與頸之間水平隨隨墜下近乎直手fing拍至你的心臟中線時，你的腰胯同時向心中線轉，切記你的腳尖是略為向內，不要8字，再搖升右手向左方的同時，右手又做相同左手在剛才的動作，熟練會fing下路，再中路及再上路(必須沉膊)，左右合共100次。
- i 兩腳站立略闊於肩三寸左右，兩手垂直向兩側左fing挑高不過肩時，左膀向前，右股與右手向後fing拍，然後相反重做，合共各做50次。
- j 兩腳站立闊度與肩平，雙手先提高差不多與肩水平，甚至手多高兩三寸水平，但需要沉肩，向下搖但不相撞，而馬步順勢下沉，共做
- 1 雙手闊升斜窄落，同時馬步沉落，
  - 2 雙手闊升斜窄落，同時斜步也繼續沉落，
  - 3 雙手闊升斜窄落，馬步亦繼續沉落，
  - 4 雙手闊升斜窄落，馬步繼續沉落，但由5開始，
  - 5 雙手闊升，斜窄落，馬步略升，
  - 6 雙手闊升斜窄落，而馬步繼續略升，
  - 7 雙手闊升斜窄落，馬步再略升，
  - 8 最後雙手又闊升，斜窄落，馬步最後升。
- 以上循環做8至10次。

- k 馬步比肩闊度4寸，將身體慢慢曲下，同時兩手垂直向下搖擺，即頭部頂也慢慢從向天轉為向地，此來迴轉動約5次。當差不多到盡時將兩手垂直向前搖，再垂直的同時向後擺動，來回約5次。跟著垂低兩手開始做鬆膊鬆肘鬆手腕與手指，約5次，再將兩手鬆膊交義手，右手掂左腳側，左手掂右腳側。以上循環再做一回。完成k項。

