

簡易太極拳圖說



●鄭曼青●

太極起勢

太極拳起勢，人皆忽略，談所謂起頭難，余謂此式亦然，須加意焉。如能於此式得其匡略，於太極拳可以思過半矣。

起勢即爲預備動作，最要者，須凝神端立氣沉丹田，丹田居腹中，稍偏前比臍下一寸三分，兩足平行，分開直距。寬與肩齊，膝蓋骨稍鬆活，切勿用力向後挺。沉肩垂肘，肘稍展開，略成圓形。兩手指向前，稍兼向裏，手心向下，腕背微微凸起，頭正直，眼平視，胸及腰胯皆須鬆沉，舌抵上腭，反聽收視，全身筋骨似若放鬆，惟要精氣內固神提起，純任自然，無分內外式，式精義根於此。守我之靜，以待人之動，則體全而用備焉。後之式式，惟要推動，此式之旨趣，綿綿不斷，一貫到底，方能領略妙用。(一)

