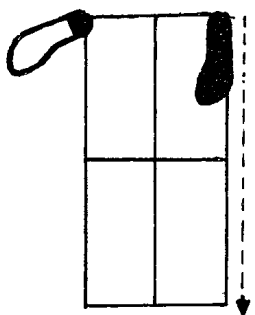


攬雀尾左棚

攬雀尾。猶古舞蹈摻牛尾之類。為棚攬擠按四式之總名。亦即為太極拳之總手。拳論所謂着熟。即推手之練習。推手着重黏連貼隨。不丟不頂。往復不已。則達乎知覺運動之階段。是為運動之最上乘法度也。即以手臂喻雀尾。互相攬之。周而復始已耳。左棚由起勢畢。即將重心移付左腿。屈膝坐實。是為左實右虛。已見前附圖(六)及足部圖4。腰胯即向右轉。右足尖翹起。亦即隨腰向右分開。右臂同時隨右腰提起向右側轉去。手與腋平。手心向下。左手亦同時隨右腳向右轉去。平右胯。手心朝上。與右手如相合抱。如附圖(七)及足步圖5。



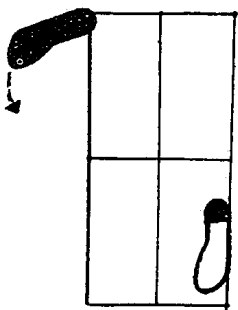
附圖七



足步圖5



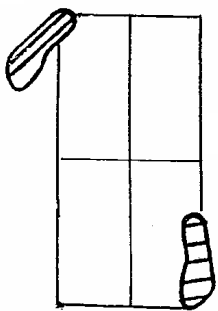
附圖八



足步圖6

即坐實右脚。左足跟提起。向左前正面。依足步圖之指示虛線箭頭之直線方位踏上一歩。足跟點地。足尖翹起。如附圖(八)及足步圖6。然後漸漸踏實。左手同時隨腰胯提起。棚出與胸齊。手心向內。肘尖略垂。右手同時隨腰降。至右胯側。稍稍微弓。以稱左足實力之勢。

第二式



足步圖7

如第二式及足步圖7。此式要注意之點。左右兩胯須求平正。左前膝蓋骨不可越過足尖。須與足尖成垂直。右腿膝稍屈。尾閭稍收。方得中正。可使神能貫頂。前脚七分實。如直向地下栽植。後脚三分活力。向前推進。