



“水先生话太极学习群” 问答汇总

@青橄榄 刘老师，站这个混元桩，收尾闾的时候是不是要把重心由前脚掌移到后脚跟？

➡ 是这样的

@青橄榄 刘老师，站桩的时候手腕是否与肩同高？感到身体前后摇晃，是不是站的不对？

➡ 是的，把肩松透了，抱持平圆即可。晃动不要紧，是气机在发挥作用，静极生动，复归寂静。顺其自然就好。

@，刘老师，初学无极桩，大概站多长时间为宜呢？

➡ 没有具体的规定时间，根据个人的身体状况而定，循序渐进的延长时间。初次修炼可 10—15 分钟。慢慢的可延长到 20—25 分钟，一般不超过半个小时就行了。

@亿伽民宿 刘老师，练太极不是站无极桩吗？

➡ 练哪个都可以，浑元桩更全面。

@kxq 刘老师，走步中的一点三点和五点是什么意思？

➡ 就是脚下重心移动的点位，掌握好了，以后打拳、推手、散手，都在脚下的阴阳变化之中。

@晚秋 感恩老师的无私奉献，请教老师一个问题，练仰卧平躺婴儿功时，可不可以头部枕个簿枕头，完全平躺好像有点不适应。

➡ 可以呀，以舒服自然为主。

@胡远益 婴儿卧要卧多久呢？

➡ 婴儿卧会随着功夫的加深逐步延长时间，以自然舒服为准，睡不着就换个姿势。

@覃勤 刘老师好！我是太极小白，平时就练八段锦和五禽戏，最近按老师群里传授的第一课卧功开始练，感觉挺好，就是昨天晚上睡觉醒来发现自己还是卧功状态，握固的手指僵硬和麻，左腰有点不适。

➡ 没关系，开始可能不适应，慢慢的就好了。累了就换个姿势，不要影响睡眠。

@周周 水先生，我日常一直习练易筋经，和双臂松柔功，和目前的老六路功法有冲突吗？恳复。

➡ 没有冲突，相互都有促进。松柔是内家功夫共同的要求。

@阳光有约 刘老师辛苦了，因弘扬太极拳的无私善举而敬佩您。刘老师不知我们在做站功(站桩)结束时注重收功吗？能否阐明一下收功注意的事项，谢谢刘老师。

➡ 收功时，活动下四肢，搓搓手（搓热），再搓搓脸，搓搓颈椎，用十指干梳一下头，拍打一下全身。需要注意的是，肾为先天之本，不宜重击。所以肾脏的部位我们无需拍打，略过即可。

@，请问老师站无极桩时，手发热，在零下 10 度户外也感觉不到冷，请问这是什么原因呢？

➡ 这很好啊！说明你是敏感型的，很适合练习太极拳，手热是气达四梢的表现。

@快乐转盘 老师好可以端身正坐吗？因为一年半前半月板撕裂做的关节镜手术。

➡ 可以坐在椅子和高凳上练习。只坐三分之一处，不要靠椅背。两脚与肩同宽，虚领悬顶，松肩张肘，两手分别放在近

膝关节处的大腿上方，手心朝下。练习一下放松功后，静心端坐就可以了。

@朝花夕拾 请问老师站桩时是空腹还是饱腹，是室内还是室外？

➡ 饭后 40 分钟左右站桩比较好，饭不要吃的太饱，但也不易空腹练习。站桩选择空气新鲜，环境安静的地方。室内外都可以。

@无极 预备式和起式练的感觉很舒服。有一点想确认一下：起式第三转第四，手向前下按，此时重心要移至脚跟了吧？

➡ 是的

@A🏆凤追彩云飞🏆 各位老师腰椎间盘突出练太极需要注意什么？

➡ 练太极 维护腰椎的六字心法

1. 势高：拳架宁高勿低，松沉站立即可，不要下蹲。
2. 松腰：腰腹放松不顶劲，脊柱如立柱，保持尾闾中正。
3. 松胯：转腰先松胯，重心转换全靠腿胯，腰是一个微动关节，切非常娇贵！不要有意识的扭动，放松即可。
4. 极慢：动作如抽丝，越慢越好，找到真正的松和运行中的平衡，且不能丢了虚领悬顶，以免给腰椎造成压力。

5. 稳转：重心移动要稳，单腿支撑扎实平衡，不摇不晃。
6. 适度：微汗即止，不追求疲劳，痛疼时停下来练放松功。
- 别着急，慢慢来。循序渐进，练我的功法都会有良好的调理效果。

@周周 老师好，我是太极拳小白，听老师话，目前重点练的是基本功，即卧功，站功等，以前一直练松静功，跟老师学拳后，我跟不上，有好多不懂，当下，我练基本功，与起势，老师，三道气圈，中心点从哪里发散？

➡ 我们的气圈是从 中脉（冲脉）向外散开，中脉和冲脉两者虽有所区别，我们练功采取模糊的概念。就想一下顺两腿到会阴至百会之间的中心线散出三个气圈可以了，但意念不要过重，淡淡的想一下就行了。

@周周 刘老师，气圈应多大。从足到会阴有感觉了，特别是，肩，肘，手，感觉特别明显，也就是，从两腿内则上升到会阴也很清晰，然后，就是胯圈，不清晰。

➡ 胯圈和肩圈大约 1 米，腰圈 80 厘米。打拳时手臂到哪个位置就有哪个气圈依附着，当然这三个气圈也会相互交融着，时间长了会形成一个大气球，起初可以用三个气圈的任意一个用于技击，一旦形成一个大气球，就会形成太极浑身都是手，挨到何处何处击，就是汪老说的大气球崩人。再高就是

虚空粉碎了，无形无相了，像天上的云看的见摸不着。万法不如无法，无法才是真法。

@无极 请教三道气圈顺序问题，必须是胯圈，腰圈然后肩圈。是否也可以反过来，肩，腰，胯？自上而下放松的时候，就会变成这样。

➡ 只能自下而上，因为是清气上升所产生的三道气圈，向下松是浊气下降。只有向上升腾才能达到脚下的离虚，就是说的“玉树挂宝衣”。整个身体像挂起来一样，周身的关节腔就会变大，运动系统的疾患才能得到康复。技击时才能变的无比轻灵。对方攻击你的时候找不到你的支点，你就像是空中的云飘着呢。

@无极 还有两个问题，做棚的时候，由于要先转身，那前脚是如何动的？脚还是朝正前方？定式时身朝前还是斜的？视频中好像是斜的。鼓荡时候，前手不动，只是重心回2点？手上要有劲意吗？

➡ 揽雀尾从一开始脚就开始动了，先是扣了一下左脚，随着右转腰右脚又摆了一下朝西南方向，所以说再向东南打棚的时候右脚就不用动了。

以腰带臂，意到气到，气到劲到。所以要有棚之意。

@无极 比如打左捧时，从提左腿开始，左转，然后出左脚，脚跟着地。此时腰右转一点。再左棚起来，好像左脚方向就不是正南。有点偏。

➡ 因为是左脚跟先着地，折叠后随转体左脚尖再向左摆一点，找到舒服的方位就行了。

@覃勤 刘老师早上好！脚下五点怎么划分？

➡ 就脚下五个点位的问题答疑：

前脚为 1，后脚为 5；

弓步时重心在 2 点（长三关），坐步时重心在 4 点（坐三关），重心在两脚之间为 3 点（竖三关）。向前上步、进步时重心移到 1 点（领三关）；倒步时重心移至 5 点（撤三关）。

脚下的阴阳转换很重要，它服务于身形与手势的变化，它对以后的养生技击有着不可替代的做用。在今后的教学中会经常的用到它。请同学们务必认真领悟。

@体荣 刘老师好，能否就 12345 点，三关之间的变化规律以及意气的协调配合，再说明一下呢？比如重心到 1 点位时，为领，3 关为领，其方向指向前上，后背的三关：尾闾、走向夹脊，夹脊再走向玉枕，然后再如何变化？所以为领三关等等。

➡ 弓步为长三关到 2 点，是从后脚向前上送，高占奎师爷讲

的很形象，他说：长三关就像牛拉车一样，牛脖子一伸，弓步就成了。当然它的传导是：脚——委中——尾闾——夹脊——玉枕。

竖三关到三点，玉枕上领、会阴微吸、促使尾闾前推垂直向下像坠入水中，似有上下对拉之势。但不要刻意，略想一下即可。

坐三关到四点，尾闾找后脚跟，收吸一下腹股沟防止身体后仰，尽管重心向后下，但也不能丢顶。

领三关重心移到一点，三关前上领可用于上步跟步。也可用于鼓荡。

撤三关用于倒步，重心要移到五点，前脚才能离地后撤。

至于内劲的运行，总体上是：其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指。但气脉在应用的过程中会更加多样化，以至达到至高简化。更多的东西会随着我们的课程步步深入，请同学们保持足够的耐心。

@酒仙老秦 请问刘老师，第9动“展胸折叠”中的“折叠”是指什么折叠，如何做，还麻烦刘老师明示一下，谢谢您。

➡ 开胸张肘，两臂向左右两侧打开胸也就开了；肘弧形向后身向前为展胸也叫折叠；手向前身向后为鼓荡；练习时要注意脚下的阴阳变化。

@崔铭 刘老师您好！我现在遇到的问题是站桩后，膝关节疼痛，我多次调桩，没有解决这个问题。现在我站桩没有屈膝，膝盖还是疼痛，请您帮我看看问题出在哪里，我及时改正。

➡ 站桩，顾名思义就是站着练功，太极拳的站桩不同于外家拳的蹲马步。太极拳桩功是骨升肉降，它是自然站立的。脚后跟—委中穴—尾闾—夹脊—玉枕，就走后面的这条线，避开膝关节，保持顶头悬，像吊线木偶一样，时间长了脚下就离虚了。又像小朋友玩的氢气球一样是向上漂的，脚就不受力了。

@周周 我一直以基本功即婴幼儿卧，松功，为主，功感明显，问题一，是否一直练下去，必须每天要练，二，练三圈时的顺序，把胯圈散开后，在依次散开另二个圈？

➡ 是的！基本功要一直坚持练下去；三个气圈要按照顺序依次散开，此为布气，练拳时这三个气圈是往上升腾的，身体越来越轻，久而久之脚下就会离虚，形成轻灵腾挪之势。并且会把原本练习不得法造成关节损伤进行修复。特别是对膝关节的修复。

@中祥 老师，我站的时间大概 20 分钟左右总感觉人是扭的，需要把右脚脚尖向外摆，左脚脚尖向内摆感觉才正，等到 40

分钟左右又把两个脚尖摆回刚开始的位置就感觉很舒服，这是怎么回事？站桩时怎么样才能快速入静？

➡ 站桩要以舒服自然为主，除按照基本要领操作外，还要根据自己的身体条件进行微调。特别是脚尖的朝向，要以你平时的习惯为主，其次才是按照要领循序渐进的调整。不完全拘泥于某个动作准确性。要在规矩内找舒服。

一段极简、好记、站桩前默念3遍就能入静的老六路桩功心法，字字都是真意：

老六路桩功·极简入静心法

头顶悬，肩肘沉。

气归田，神内敛。

身中正，意不偏。

松到空，静自现。

用上述方法慢慢的调整，意念从有到淡，再从淡到无，自然就静下来了。

@湛蓝 老师，尾履微微内收，是不是尾履向下，如何找到尾履内收的感觉？

➡ 松腰、落胯、敛臀就行了。不要太刻意，要放松。

@洪哥 刘老师：我练拳时气常在胸口，下不去。要如何调整？

➡ 练拳时气常在胸口下不去怎么办？

一、要心静体松，排出一切杂念，把整个身体松下来，静能生慧，松能出功。

二、练拳时不要管呼吸，因为太极拳的动作并不是按照呼吸编排的。只有忽视了呼吸才能形成自然的拳式呼吸。

三、太极功夫在脚下，脚和手要上下接通，脚、腿、腰、肩、肘、腕之间贯通无障碍，通了就舒服了。

四、太极一气沉到脚，一肘垂到地，把淤堵之气沉到脚下涌泉穴，气涌胸际的问题就解决了。

@湛蓝 刘老师，站桩如何做到眼观鼻，鼻观心，心照丹田，心怎么去照丹田？是意守的似守非守吗？

➡ 汪脉要求随时随地练功夫，把练功 生活化，始终保持一种功能态。行拳走架也是一步一桩功。每个动作的定式都是桩功，意念的导引起初是不可缺少的，上下放松调整到一种状态，心灵意静就可以了。至于无形无相，全体透空至高境界不可急于求成。有不少专门学过站桩的人，或者自己站桩多年的人，都存在一些误区，适得其反，造成越站越僵。没有明白师父给你调桩是不行的。

➡ 看到拳友对于站桩的探讨，小水想到了刘老师曾对太极拳的修为路径有一个特别直观的描述：会→会的不多→越练越少→减了又减→练着练着就没了

它描述的是一条从“有形”归于“无形”、从“有为”臻于“无为”的修为路径。这是太极拳经典理论“由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明”的生动表述。

1. “会”（有招）：初级阶段，是学习具体的招式、架子和规则。这时头脑里全是“动作”，思考如何“做对”。
2. “会的不多”（破招）：中级阶段，开始理解招式背后的原理（劲路、阴阳）。此时发现，拘泥于固定招式是笨拙的，需要灵活变化。原来学的“很多”招式，其内核（如掤、捋、挤、按等劲法）其实是相通的，因此感觉外在的“招”变少了，但内在的“理”变通了。这是一种认知的深化和简化。
3. “越练越少”（化招）：高级阶段，外在的、刻意的、程式化的东西继续被剥除。动作越来越精简，意念越来越纯粹，只剩下最核心的“意、气、劲”的流动。不再想“用什么招”，而是根据对方力量做出最自然、最经济的反应。
4. “练着练着就没了”（无招/神明）：最高境界。所有的规则、招式、方法都完全内化，成为身体的本能和直觉。应对外界时，不假思索，感而遂通，无处不太极，又处处无太极之相。就像走路不用想先迈哪条腿，达到了“随心所欲不逾矩”的自由王国。“无”不是空白，而是蕴含了所有可能性，能应物而形，因敌变化。

其中的细微差别，需要我们在长期的练习中慢慢体悟，欢迎

各位拳友在后续的学习中，分享自己在本群的学习体悟。

@QJY @车牌牌照 刘老师，教学中讲的鼓荡，不明白是什么意思，可以解释一下吗？老师说的一点，二点，三点，4点，在哪个位置？

➡ 二位同学好！就你们提出的问题有着内在的关联性，在这里一并回复：关于1至5点划分是指的脚下移动的重心，前脚掌为1、后脚跟为5，两脚之间还有相等距离的2、3、4。重心移到几点手出现在什么位置是有要求的，为了使上下一致、周身一家，动作自然流畅，且能找到运行中的随遇平衡。且要阴中有阳，阳中有阴，在操作中作了动作分解的口令，一、坐到四点时两臂弧形打开，二、重心移至三点时肘往后身往前为折叠，三、身动手微动重心移一点膝盖与脚尖上下垂直，四、然后手向前身向后重心移至2点（此为鼓荡），也就是说的寸劲。

当然动作分六动时还有下按、上领两动，这需要你们在学习时多对照视频练习才能找到其中精要。

@静水流深 刘老师，松腰落胯是什么感觉？

➡ 老六路里的松腰落胯，是这种味道

1. 腰不是软，是“开”

不是塌腰、不是晃腰，是腰眼往后一撑、两肾像拉开一样，

后腰有微微的饱满感，命门自然向后微凸，
这时候你会觉得：气能灌到腰，腰能领着全身动。

2. 胯是“落”不是“蹲”

老六路讲究落胯，关键在胯根松开、往下一沉，
大腿根那一圈软下来，屁股不翘、不夹、不坐死，
感觉像胯骨轻轻往下“垂”，裆部自然圆撑，
一动就有根，不是靠腿死撑着。

3. 腰胯一合，劲就出来了

松腰落胯对了，会明显感觉到：

上身轻、不僵

下身沉、不飘

中间腰胯像门轴一样，转腰不用使劲

别人推你，你不是硬顶，是劲顺着腰胯直接沉到脚底。

4. 内里的小感觉

呼吸不用管，自然就沉到丹田

尾闾中正，像有根线轻轻提着

走路、站桩都觉得脚下有吸力

身上不发紧，却处处有撑劲

5. 一段话总结：

腰松则气沉，胯落则根稳。

腰胯一松，浑身皆松；腰胯一活，周身皆活。

@紫云 老师，请问筑基功和十二式一起练吗？

➡ 筑基功（内功心法）和十二式的关系，其实并不是“先 A 后 B”的先后关系，而是“以功促拳、拳中练功”的相辅相成关系。简单来说，可以也应当一起练。

在一次练习中，可以采用“先功后拳”的顺序。例如，先花 15-20 分钟专注练习筑基功（如站桩、调息），让身心安静下来，找到松沉和内气运行的感觉。随后，再带着这种感觉去演练十二式拳架，有意识地将刚才体悟到的“松沉”、“以腰胯带动”等要领融入动作中。

初期练习拳架时，可能难以时刻兼顾内功要领，这是非常正常的。不必强求面面俱到，可以一次重点体会一两个要领，比如说今天练拳时就只关注“虚领顶劲”和“沉肩坠肘”。随着功夫加深，内功与拳架的融合会越来越自然。

刘老师主张练习应以身体舒适、心情愉悦为度。如果某天感觉疲惫，可以只练习筑基功来滋养身体；如果精神饱满，则可以多练几遍拳架来熟练招式。

希望大家最终都可以找到适合自己的练习方式，如果在练习中有任何具体的感受或疑问，欢迎随时在群里提出，我们一

起交流，共同进步！

@無言 老师，早上好！请教一下，您是练了几年练出来了能发人弹跳内劲的？

➡ 别着急，好好的从基本功练起，再把架子盘好了。静下心来，慢慢的把整个身体松下来，把自身的重量都松到脚下去，脚下的东西才能到手上来，这才是真正的脚与手合，功夫上手，并不用手，浑身是手。挨到何处何处化，挨到何处何处击。有意无意之间，一切纯属自然。我练几十年但你们不用，按照我的教程，我对你们倾囊相授，你们也能做到。

群内关于“意”的相关答疑

➡ 各位拳友好，看到有朋友问到练拳时“用意”的问题，在此统一回复一下，也借此机会把咱们汪脉杨氏老六路对“意”的理解和大家做个简单阐释。

首先，练拳离不开盘架。汪脉老六路的核心法理，全部是从日复一日的盘架中磨出来的。脱离盘架空谈劲法、空谈用意，就像盖楼不打地基——架子不扎实，后面的东西都立不住。所以刘老师一直强调，基本功和盘架是重中之重。练拳没有捷径，“几天出功夫”的说法，练出来的大多是浮华招式，经不起推敲，也经不起实战检验。这一点，下过功夫的拳友想必都有体会。

那么回到“用意”这个问题上，汪永泉师祖说过：“太极拳是意在先。神一动，意就随；意一动，气就随；气一动，形就随。”所以“以意导气，以气润身”是老六路的核心准则，没有问题。但这里有一个关键的火候问题，很多拳友容易卡在这里，所以我们可以分阶段、分层次逐步达成：

初学阶段，需要意念清晰、招式分明。你得知道这一式的意在哪里、气往哪里走，心里要有谱。这时候的“意”是明的、是浓的，目的是帮你把架子走对、把气引顺。

中期阶段，随着架子逐渐熟练、体内真气渐充，意念就要开始“由浓转淡”。不能死死抓着那个意不放，否则就变成了“用意努气”，反而僵住了。这时候要松、要放，让气自己去走。

后期阶段，等到功夫纯熟、身心自然运化，就进入“恍兮惚兮、不执不著”的无为状态。这时候不是没有意，而是意已经化到了身体的每一个毛孔里，不需要刻意去想，一动就有。这就是“无为而无不为”。

所以，“以意导气”和“由浓转淡”并不矛盾——前者是原则，后者是火候。同一个意，初学时是拐杖，成熟时是影子，最终是自己的一部分。

至于“松”的层次，再简单说一下：初练松，是松而不塌、节节松开，身法有提溜之意，这叫松捋架子；松透了，体内真气自然充盈，胸肘开张、周身圆活，这叫掇劲架子；再往

上，竖劲得松、横劲得散，周身如气球般整体膨胀，可崩弹发力；最终达到虚空粉碎、行云流水的境界，那就是合于大道了。

总之，练拳要明理，要走心，要踏踏实实从盘架中磨出来。功夫这东西，一层窗户纸，但必须靠自己一层一层去捅。拳法万千，殊途同归。法无定法，贵在得法。初时用意分明，是谓“有为”；后期自然而然，是谓“无为”。有为之后方知无为，无为之中不离有为——此中有无相生，本是一体两面。只要方向不偏，功夫不辍，日复一日，终有所成。

➡ 再用一个前辈讲拳的小故事，讲一下什么是意吧。学生问老师什么是意，身体和意又是什么关系？师说：意是驴，身是磨，驴不拉，磨不转。这就是说身是被动的，是驴拉着走的。意就是你的想法，你用意顺着拳架的路线在前领着，肢体在后面被动的跟着。快慢取决于意。

@一念菩提老蔡 师父我在做动作的时候感觉像钢筋水泥做的，这是什么情况呢，有劲但是身体僵硬，是过程还是错了？

➡ 这是老蔡在全国第四期公益培训班中学习的“汪脉杨氏老六路三十八式精华版”中的第二路，整体看打的还不错，动作连贯自如，看来下了不少功夫。只是个别动作还不够准确，特别是脚下点位到手上的传导，脚下的点能不能迅速的

传到手上，以及身上的任何部位，这对今后的养生和技击都非常重要。你讲的身上感到僵硬的问题，可能是立规矩阶段用意过重，意念大就挂力，就可能出现僵紧，也算是一个过程吧，熟练了就会好一些。不过盘架子立规矩阶段，要在不失规矩的情况下尽最大可能的放松，把浑身的重量都放到脚下去，这样才能落地反弹到身体的任何部位，才能做到挨到何处何处击，也就是师祖讲的大气球崩人。松透了就会开胸张肘，内气鼓荡，形成一个圆满的棚架子。

有不少拳友闭着眼睛练习，怕因视觉扰乱心情，这对养生有一定益处，但我还是主张眼神视手，独立守神，不可东张西望。

总之功夫就从架子出，没有一个好的拳架，对以后的养生和技击都会打折扣。

@薛明军 老师婴儿卧手那样放，放不到床上，怎么办？我有静脉曲张站桩要注意什么？

➡ 婴儿卧是开肩开胯的优选功法，它适合各种人群练习，但需要循序渐进的练习。时间随着功夫的提高逐渐延长，但不要影响睡眠。不能入睡的话就改用适合你的睡姿，或者穿插练习，时间长了利用婴儿卧就可以安然入睡了。

静脉曲张严重的一般不主张站桩。可先行练习卧功，周身放松功，以及调心、调身、调息，以及周天运行法。可在周身

放松的情况下练习 12 式太极拳，因为在松静自然的状态下运动可有效改变血液循环，有助于身体的康复。

有轻微静脉曲张的拳友，站桩时可以适当缩短时间、降低强度，或者优先练习卧功和放松功，同样有很好的调理效果。所有功法的练习，均需结合自身情况，进行选择及适度调整。

@梧桐树 老师好，我在现在架子基本练熟悉，就是那种圆球，气找不到，也是意念用气吗，是正常呼吸还是用开吸合呼，续劲用吸出劲用呼，感谢老师指点！

➡ 架子练准确、盘熟练是第一步，接下来要在不走型的基础上找放松，松就是把自身的重量都放到脚下去。身上感到空了，内气的膨胀就会自然产生，到一定程度出现妙手空空，虚空粉碎。

至于呼吸还是不要关注，顺其自然就好。就像我们平时生活劳作一样，谁还想着哪呼哪吸。忽视了我们现有的呼吸会产生更加高级的呼吸。

@一二三 老师，这手上的点是哪儿呢？

➡ 手上的五个点是和脚下的五个点相对应的，沉按、坐开、折叠、前送、鼓荡。手上的表现都是脚下传上来的，这才是真正的手与足合。脚下的涌泉穴和手上的劳宫穴连起来，也就是心肾相交，水火既济，无论养生还是技击都是不可缺少

的。

➡ 大家讨论非常好，能够互相学习，互相帮助，共同进步。下面我就你们关心的问题再来明确一下：三关是指的，尾闾、夹脊、玉枕。这三个穴位即为三关。三关又与脚下的点位相呼应。脚下一共设五个点位，前脚一，后脚五。长三关时弓步到二点，竖三关时到三点，坐三关时到四点，一点是用于进步和鼓荡，鼓荡时一点到二点，五点是由于退步用的（如倒撵猴）。

三关是通过脚下的点位来玩成脚手之间太极劲传递的，也就是内气的运行方法。合时一气沉到脚，一肘垂到地；开时再由脚而腿而腰行于手指。只要脚下的重心点位能传到手上，才是真正的上下贯通脚手相合，心肾相交、水火既济。脚下的点位是门内不传之秘。老话讲：教拳不教步，教步打师傅。