



# 分筋挫骨

## 武当洪拳擒拿手

文 / 潘双喜 演示 / 赵敏 & 汪明成

“僧打道拿”，道家功夫武当洪拳有七十二神擒术即七十二擒拿手，能点穴闭脉，分筋挫骨。擒拿手为武当洪拳历代嫡系传人的必修功夫。在整个拳术体系中有系统的擒拿手法练习，比如阴柔圆活的关西架主要练习擒拿手法的缠、捋、撕、刁劲法，器械双拐辅助练习双手的灵活抓握力，功力性的如卧鱼功可增强单侧臂力及手腕的挺力，十八路对练打捶是七十二神擒之母系套子，从中可拆解出七十二擒拿手法。另有秘不外传的丹道气功——抓门道功夫练习擒拿手法的阴阳合劲！如拳谱《七十二神擒》中说：“拉力就是阴阳相合，龙虎相靠，破力就是龙靠虎，若加上一步的极毒，竟把筋骨折为两断，名曰怀中抱月矣……”。

擒拿手法固然狠毒，但实战应用时须寻机制敌，以虚静之态洞察秋毫，攻其不备擒敌于瞬间，正所谓：“机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出。”

### 1. 老嫗拐线

乙方（右者）以前手拳直击甲方（左者）面部时，甲方以荷叶手将乙之直拳捆住（图1），甲速旋腰上步（图2），斜向下拧劲致其筋伤骨折（图3）。拐线：指在纺车上摇（拐）线。

要点：接手、旋腰、拧劲要做到合顺，手与脚形成的是拐别劲。

### 2. 霸王搬拳

乙方以前手拳直击甲方胸部时，甲速转身以后手捋其手背，前手管住其肘关节（图4），同时甲身体微向下沉，迅疾向上走劲（图5），前后手上下合劲，致其骨断。

要点：接手时观其肩耸，听住对方的劲，以螺旋劲挫断其肘关节。

### 3. 反背压

乙方以前手拳直击甲方胸部时，甲观其肩耸，速缩身以后手捋乙手臂，同时前手屈臂以肘格压乙之肘关节（图6），旋腰拧劲，后手上抬前肘格压（图7），形成螺旋的反背压劲。

要点：以肘尖强压对方肘关节，通过其局部的疼痛控制住其身体。

### 4. 鲤鱼扳腮

乙方闯步以前手拳直击甲方胸部时，甲速闪步以后手捋乙手腕，同时上前手扳其面颊（图8）；甲前手五指扳住乙面部穴位向后抓带（图9），使其倒地。

要点：以五指的螺旋劲向里扳，实战应用时多以中指扳住对方颊车穴或下颌骨下侧，形象称之为“鲤鱼扳腮”。

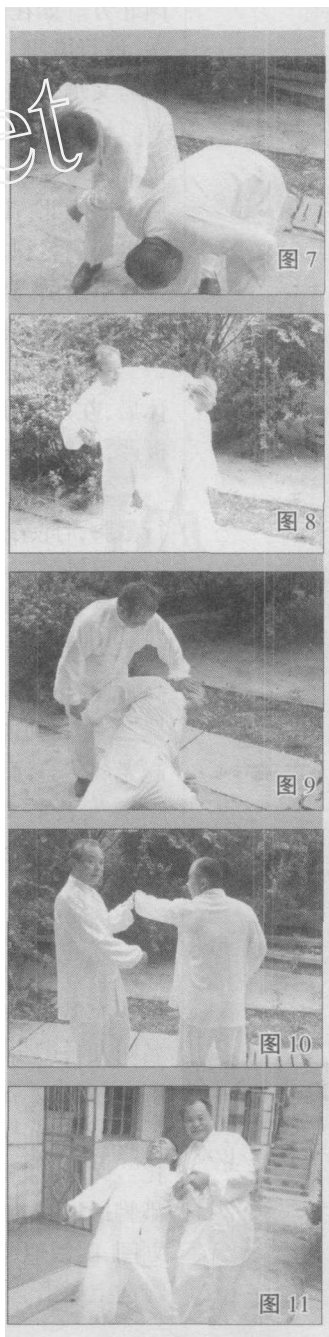
### 5. 美女抱瓶

乙方虚晃招探甲之虚实时，甲速以前手捋乙之手背（图10），同时上后脚扣步，右手从乙之肘下抄过，双手加力向怀中抱（图11）。以双手借助肘关节的捆劲巧拿对方腕关节，再加上向怀中的抱劲，足以令对方筋伤骨折。因实战时须借对方的劲巧拿，身形要旋转如抱瓶状，姿态优美，故美其名曰“美女抱瓶”。

要点：上步身法要快，从腋下插手去捋带对方手指。 武

高维铮 男 22岁 总有一天我有属于自己的天。

黑龙江省东宁县道河镇岭后村 157204



精武

END 结束

更多内容



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>