

于化龙真传心意拳

文、演练 / 刘如世

JING WU

2007年09期
精武

于化龙先生



拳谱曰：“左打乌牛摆头，右打黄牛摆角，前打一头棚碑”指的就是本文所介绍的三把拳。

一、一头棚碑(中门头)

1.起势轻步站

侧身站立，左肩领前，左足在前，右脚在后左脚尖微翘离地，两臂自然下垂，两肘微弯护肋，两手五指张开，掌心朝里，左手放在左胯里边护裆，右手紧贴于右胯际，舌顶上腭，含胸拔背，沉腰提肛，心静气沉，浑身自然，两目向前方平视(图1)。



图1

接上势右脚使刮地风腿向前踢出，右手在刮地风腿向前踢出的同时上撩，肘微弯护住自己前额，左手护住右手肘弯处成单虎抱头势(图2)。

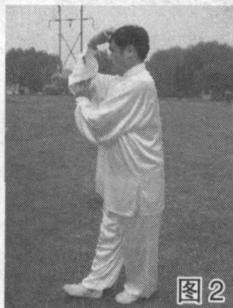


图2

接单虎抱头势，两手向上变鹰捉，左脚向前迈过右足，两腿束身屈膝下蹲，成鸡形步，在两腿屈膝下蹲的同时，两手变拳向下砸去，左手放于左足足踝处，右手放于右胯际成一头棚碑定势(图3)。

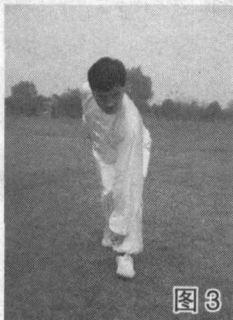


图3

2.一头棚碑回身势

接一头棚碑定势，右脚向右后方迈出一大步，身体向右回转180度，左脚跟进，成左弓箭步，两手变掌，五指张开，左手手臂弯曲，肘尖朝前，护住前膝，右手护住右胯际，成虎观山势(图4)。



图4

3.一头棚碑起身势

接虎观山势变单虎抱头与一头棚碑定势(见图3)。

4.一头棚碑收势

接一头棚碑定势身体向右后方翻身180度跳起束身落地，同时发雷声“噫”，落地后姿势如前一头棚碑定式，而后，身体站立返原轻步站，收势。

二、乌牛摆头

1.乌牛摆头右势

起势轻步站如一头棚碑轻步站(见图

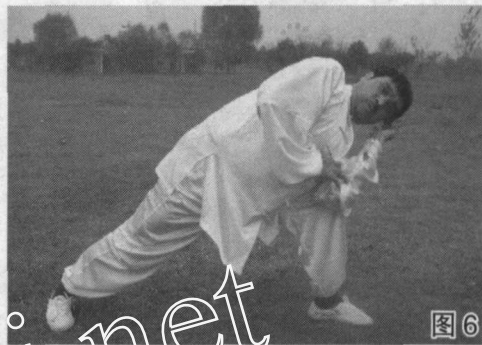


图6

1)。接轻步站势右脚向前迈出一大步，成右弓箭步，在右脚向前迈出的同时，两手在胸前划一圆弧后，右手护住右前额，左手掌心护住右肘弯处，身体侧身下压成乌牛摆头右势(图5)。

2.乌牛摆头左势

接乌牛摆头右势，两手划一圆弧，左脚随即提起向前迈出一大步，成左弓箭步，身体向左侧下压，左手护住左额，右手护住左手肘弯处，这样反复练习，如终止不练，两脚自然收回，两手置于胸前，左脚在前，右脚在后成轻步站势(图6)。

三、黄牛摆角

1.黄牛摆角右势

起式轻步站如前轻步站(见图1)。接轻步站之式，右脚向右前方跨一大步成右弓箭步，两手在右脚跨出的同时划一圆弧，右手护住右前额，左手护住右手肘弯处，头向右上方摆出，身体长身而起，两眼目视前方(图7)。

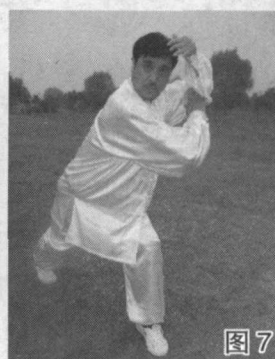


图7

2.黄牛摆角左势

接黄牛摆角右势，左脚向左前方跨出一大步，后脚紧跟半步，成左弓箭步，两手在左脚迈出的同时划圆，左手护住左额处，右手护住左手肘弯处，头向左上方摆出，身体长身而起，两腿目视前方。这样反复练习，如停止不练返原轻步站即可，图示见图(7)，惟方向相反。



图5

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/>