

心意六和大撞功法

心意六合拳以“硬冲硬攻”的打法为主，是用连续的爆发动作打翻对手。但在实战当中对手不会像砂袋一样任凭拳打脚踢，而是会同时发出攻击动作，打到我方身体。这就需要练拳者不但要拥有强大的攻击能力，亦要有极为坚韧的抗击能力，以抵抗对方的拳脚踢打，降低伤害程度。

雷声六路大撞功，是通过双人用肩、胸、腹、肋、胯、背六个部位的互相撞击，同时配合“雷声鼓荡”来练习抗击能力的功法。

此功法为双人对练，用人体练习抗击能力的效果比用器械或树木要好得多。因为人是一个活的机体，其撞击时会自然化解一部分力，从而减少损害。另外，双人在练抗打时也练习了身体的发力，从中培养了实战意识，对今后的实战有很大助益，望重视。下面介绍具体练习方法：

一路撞肩：

- 1、双人侧身而立，双手下垂于腹前合扣。两人均为右脚在前，相距约一脚远。
- 2、接着两人同时用后脚蹬地，催动前脚贴地向对方裆部进一步，前腿略微弯曲膝部，

后腿挺直，成半弓步。带动身体前冲，以肩互撞，着力点为肩部三角肌部位。双手合扣向身体后方摆动，与肩部的前撞形成对争用力。肩部互撞的同时以鼻“喷气”发出“哼”的一声，全身用力绷紧，意念集中于肩部。3、接着前脚收回原位，恢复成准备姿势，如此反复进步互相撞击。左式练法相同，互换练习。

练习要点：（1）两人互撞应配合默契，要同时完成动作，不得有快有慢，而且所用力量也应相同。（2）“喷气”发声时，应由丹田发出，要求浑厚、雄壮。像雨天打雷时“轰、轰”之声，不可“空洞无力”。（3）由轻到重一下一下撞击，千万不能震动大脑，否则久之必有损伤。

二路撞胸：

1、两人面对而立，双脚平行分开与肩同宽。双手握拳下垂于身体两侧，离开身体约30公分左右。2、接着两人同时右脚向对方裆部迈进一步，成半弓步。以胸部前挺互相撞击，双手同时向身体后方甩动，与胸部的前撞形成对争用力，同时发“雷声”，全身用力绷紧，意念集中于胸部。3、接着恢复成准备姿势，继续进步撞击。也可进左步互撞，要领相同。

练习要点：（1）双方距离要调整好，不要太远或太近。（2）相撞时，注意要将胸部前挺，将胸部突出，以

免撞到面部。(3) 由轻到重，循序渐进。

三路撞腹：

1、两人面对而立，双脚平行分开与肩同宽，双手握拳下垂于身体两侧，离身体约 30 公分。2、接着两人同时向对方裆部迈进一步，左右脚均可以，成半弓步，后腿挺直，将腹部前挺互相撞击，双手后甩，形成对争用力。同时以鼻“喷气”发雷声，全身用力绷紧，将意念集中于腹部。3、接着恢复成准备姿势，继续进步相互撞击。

练习要点：(1) 进步互撞时，应身体略后仰，尽量突出腹部。(2) 双目平视，不可低头。

四路撞肋：

1、两人侧身而立，右脚在前，相距约一脚远。右手握拳伸直上举，左手握拳下垂于身体左侧。2、接着两人右脚向对方裆部迈进一步，后腿挺直，成半弓步，以肋部互相撞击。同时“喷气”发雷声，全身用力绷紧，意念集中于肋部。3、接着恢复成准备姿势，继续互相撞击。左式相同，互换练习。

练习要点：(1) 整体前冲，以步法带动身体互相撞击。(2) 撞击时身体略前倾，充分撞击到位。

五路撞胯：

1、两人侧身而立，右脚在前，相距约一脚，双手合

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/>