

文圣拳学实战技法

文/王安林

一、主动进攻实战技法

文圣拳学主动进攻实战技法强调,交手实战时,以欲动待发的整体弹性内劲为内功之本,全身上下、左右、内外协调均整,运动中手法、身法结合入位、夺位的技击步法,松静中本能用意调动全身神经活动,瞬间促使全身由内而外、由根至梢对称做功。运用黏粘连随、挤跟靠打、守中用中、争夺空间、侧身击打、化打一体的技击战术打击对手。进攻时,要意引会阴穴内收上提催身,并由前胯引领,后胯催动,以胯带膝带足整体攻击。前进时,先动前腿足,并由腿足催动身法、身法催动手法整体平衡进击;同时,丹田松沉引意通贯命门,命门微后撑,促使丹田内劲能量进行离心力内旋弧形外扩运动,将内劲能量向四周梢节贯通传输发放。此时,两眼神也引意外射,增强手足内劲的外发。

文圣拳学散手实战进击的关键是整体发动,瞬间控制。运动中打击的关键是打即得劲,控制对手。得劲的关键是打击路线的弧形内缠微动,运动中合理地承接对方劲力。得劲控制瞬间的关键是完善自我整体发动,破坏对手的平衡。破坏对手平衡的关键是交手中不断完善协调自身,确保自身构架均整平衡。

二、防守反击实战技法

文圣拳学防守反击实战技法,其基本拳理是化打一体,防中有攻。实战交手时,文圣拳学没有绝对的防守,也没有绝对的进攻,而是化打一体、防中有攻的防守反击。防守中的进攻,交手运动轨迹是弧形曲中含直的运动,运动中松静用意顺遂引空对手劲力,并运用弧形球体的滚旋转动,不断地调整自身虚实,瞬间改变自身内劲和肢节的运动方向,从而提高自身的攻击速度,增强攻击质量,加大打击力度,以彻底解决对手。退让中的进攻,首先要意引天门,祖窍穴内收,促使手足引意外旋内收,将内气、内劲由内引外,向内整体聚合,聚合到膻中穴、会阴穴、命门穴等,最终归于丹田中定中心。这种弧形外旋、内收聚合运动,能整体催动步法移动后让。做到退让时,先退手后腿足,且退中含有进击之意,能在得势、得劲的瞬间,调整两腿虚实、转换劲力,改变运动方向,意引会阴穴内收、上提催身,促使两腿催动身法整体进攻,直接向前入位、夺位打击。

文圣拳学防守反击的关键,是做化打一体的弧形曲线运动,弧形运动能在顺遂中自然承接对手内劲。承接对手内劲的关键,是控制对手劲源中心而得其劲。控制得劲的关键,是调动手法、转换虚实,瞬间改变运动方向。改变了自身内劲和肢节运动方向,也就确保了自身内外的均整,同时也破坏了对手的均整合力。

三、搗摸手(推手)运用技法

搗摸手也称搗手或推手,是师兄弟间为验证自身内劲运用正确与否,对拳法中某些主要动作进行相互搗摸切磋发展而来的,是一种相对文雅的对练方式。

双方相互搭手时,通过弧形缠绕的螺旋缠丝运动和松静用意之法,训练自身的摸劲、听劲和接通能力,训练自身弧形运动中承接得势、得劲能力,了解、感知、测知对手内劲的大小、方向和运动路线,练习自身的灵敏触觉和感知功夫。通过相互接触动点,引意于自身丹田中定,弹性内劲源相互连通,由内而外调整虚实,不断地改变内劲和肢节的运动路线和方向,并在弧形内缠微动中接通对手劲力,控制对手中心劲源。同时,运用文圣拳法各种技击战术,遵循合理的拳法功理,恰当地与步法配合,在弧形曲线轨迹中通过双方接触动点、松沉承接对手劲力而得其劲。总之,松柔慢品的搗摸手运动,是内涵外扩的弧形对称运动,并在扩圆滚球的运动中,先迫使对手着力点受控失衡,然后改变运动方向进行弧形外扩逼迫发放,克敌至胜。

文圣拳学搗摸手与太极推手不同之处,是它在得劲控制的瞬间,可由内而外、由根至梢、由丹田中定发力,使内劲通贯双方相接触点,直接打击进攻。

四、桩功

桩功是文圣拳学养生和实战技击的基础训练内容,分为静桩和活桩。静桩的是通过放松身体、调节呼吸、疏通经络,使神经系统得到充分休息,通过内劲的缠丝运动进行自我按摩,消除疲劳,使肌肉得到温养。静桩练习能减轻心脏负担,提高心血管的机能,并能在腹式深呼吸的作用下增大肺活量,提高血液中氧的含量,增强消化机能,促进新陈代谢,减少或排除体内的有害物质,减少或消除人体疾病。

微动活桩是在静桩的基础上,由意念贯通周身穴窍,催动身体合理的动作间架进行微运动,是以呼吸开合催动全身由根节至梢节进行微运动。呼气时,身体上下、前后、内外对称放长肢体,使身体各关节部位相争,内劲由中心根节微向外、向梢节处进行内旋对称运动,是相对的紧;吸气时,身体关节穴窍充分放松,使周身各部位关节相合,内劲由内引外,促使梢节内劲向内、向根节回归聚合,进行小圈或无圈微外旋运动,是相对的松。

文圣拳学的桩功,可以头趟母架三十二个主要定势动作,分别进行单独的静功养练,也可在行拳盘架的静练中自然修炼。

五、品劲

品劲属活桩功,是感知自身劲力的心理体验,也是训

练实战技巧、培养武功修为的一条有效途径。它是在拳架、桩功的基础上,通过内省和细心体会,了解自身内劲大小、长短及运行路线,借以提高自我感知的灵敏度和应变能力。

品劲重在一个“品”字,练习时,按照拳理和拳法要求,体会自身在运动中自然感触气流的良好间架、动作的快慢;体会周身放松、高度沉静中的气血鼓荡和肌肉含弹欲动待发之感;体会生命力的生长、聚合、收发、传输之态势;体会自身在微运动中,内劲缓慢收发的虚实转换和平衡稳定及中定之能;体会意纳丹田,导引内气聚合于周身要穴,促使穴窍松沉滚动贯通经络,自然促使关节旋转裹携而滋生的缠丝内劲;体会自身在慢动中与大气摩擦渗透,通过天地之压浮阻力与自然结合而得劲,致使周身伸缩鼓荡与大自然融为一体的感觉。

文圣拳学的品劲运动,是在头趟母架三十二个动作间,进行弧形轨迹缓慢运动连接组合而成的,慢动作品劲练习,是由动待静,然后再由静生动,自然进行品劲得劲的修炼过程。

六、发劲练习

发劲是由蓄劲和发劲两部分组合而成的,蓄劲是发劲的基础,没有蓄劲,丹田中定中心就没有能量聚合,也就没有高质量的内劲可转换裂变发放。

蓄劲的方法是,在养练桩功、品劲、盘架子的同时,按照拳法要领要求,意贯穴窍,并在呼吸配合下,由内引外、由根牵梢,通过外旋微运动,将全身内劲聚合储存于丹田,形成全身整体中心中定内劲。发劲的方法是,由内而外、由根至梢,通过内旋微运动,将全身能量裂变外扩发放,是全身上下、左右、前后瞬间对称做功运动。它在品劲中所得,在桩功中所存,并通过调整身法瞬间改变内劲运动方向,来增强自身的攻击质量,提高自身的加速度。在上下、前后的对称运动中,周身骤然向前整体撞击而发。将全身主要穴窍所聚合的能量,同时转换向前瞬间裂变外发,催动身体各关节部位加速向前运动,有势如破竹、战无不胜的气势。

文圣拳学发劲练习,主要是由五种掌法、五种捶法、五种肘法分别进行的定位定势发劲练习和移动无定位发劲练习。

七、技击步法

技击步法是“预临步”和“按寸步”两部分组成。预临步,简单地讲是临敌时的动作间架,它不是固定的间架姿势,是在临敌时瞬间形成的,是人体肢节在运动中瞬间组合的最佳体现。它蓄劲待发,分为高式、中式、低式三种,具体变化要根据临敌时的具体情况而定,可分别以正面、侧面、斜面的姿势对敌。按寸步,简单地讲是按尺寸大小移动脚步,运用小碎步快速地入位、夺位。主要有活步、击步、连击步、交措步、交措连击步、踮步、跃步等步法。它能充分地合理高效地发挥文圣拳各种技击战术思想,在实战中巧妙运用,如:沾黏连随、挤跟靠打,侧身近击、攻防合一,守中用中、化打一体,步踏中门、入位夺位,劲由根发、刨其根节。

步法特点是,前胯领带、后胯催动,胯带膝、膝带脚。前进时,前足先行,意贯会阴穴上催催身;后退时,后足先

行,意贯祖窍穴内收催身。要求迈步似猫行,出步如箭飞,落地要生根,虚实转换要平衡。

八、内功跋术劲法

内功跋术劲法,是在传统跋术的基础上融入文圣拳学承接得势得劲的方法,保留了跋术中的快、灵、重、变、活的技巧,增加了松沉自然、沾黏连随、意气得劲、整体刨根的原理,以文圣拳桩功和技击步法的入位夺位为基石,将揣摩手中的接通、听劲、摸劲、得劲完全融入其中,以松沉得劲、整体刨根技法击其转换之虚,瞬间解决对手。

内功跋术劲法的实战运用可分为远、中、近三种距离:远——指同对手刚一接触的瞬间,我方运用对称运动所产生的弹性内劲,按照杠杆原理和圆球的运动轨迹,得其劲点,将其推动或摔倒。中——是指对手在进攻中,动作已出还未到位之时,我方通过听劲、摸劲,测知对手劲力的大小、方向和路线,然后,改变自身内劲运动方向,并运用劲法合理承接得其劲,将其摔出。近——是指对手进攻时,动作已到位,欲全力将我方摔出时,我方让位让势,但不让劲、不介意,使其不能合理承接得劲;同时,放松全身,进行松沉下合承接得其劲,将其摔出。

九、内劲擒拿劲法

内劲擒拿劲法,是在传统擒拿的基础上融入文圣拳得势得劲的方法,保留传统擒拿反关节的同时,注重擒拿对手的劲道、穴窍和内劲中心根节,将擒拿与发放击打合为一体,做到拿即承接得劲。内劲擒拿劲法运用弧形螺旋运动轨迹,由自身中心根节通贯梢节控制对手,并在顺随螺旋运动的转换中承接得其劲,拿其反关节。拿其劲,是通过摸劲、接通、听劲测知对方劲力的运动方向、大小、路线,瞬间承接得劲而拿其劲,迫使对手受制。拿其穴窍,是在通过拿其反关节和拿其劲的同时,引意贯通自身内劲并点其穴,拿其穴窍,掌握对手劲源中心,迫使对手无法反抗。拿其根节,是通过以上手法承接得其劲,运用自身根节部位催动整体内劲,直接得其根部劲源中心和重心,使对手无法用劲,破坏其平衡,迫使对手受制。

十、抗击打训练

抗击打能力,不单指自身发达的肌肉和强壮的骨骼的抗击能力,它是指在内劲、内功的基础上,结合肢体的弧形螺旋运动,依据球体滚缠运动轨迹和杠杆原理,运用守中用中、争夺空间等一系列的技击战术,本能而自然产生的抗击打能力。训练抗击打能力时,首先,要有良好的精神状态,只有具有不畏强敌战则必胜的信念,才能做到内气、内劲能量由内而外自然转换扩散外发。因为抗击打时,内气要足,气足则勇,气不足则怯。其次,要具备良好的内功能力,通过弧形外旋运动,将对称运动所产生的弹性内劲,聚合到全身要穴,使之产生内功能量,使丹田聚合内气、内劲形成人体中定中心能量,产生强大的抗击打能力。最后,要合理运用球体滚缠运动和杠杆原理,转化分解对方劲力,并结合良好的技击步法,进行入位夺位,瞬间得劲刨其根,破坏其平衡,截断其劲力,阻止其前进的力量,从而提高抗击打的能力。

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



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/>