

心意六合拳十形盘桩法

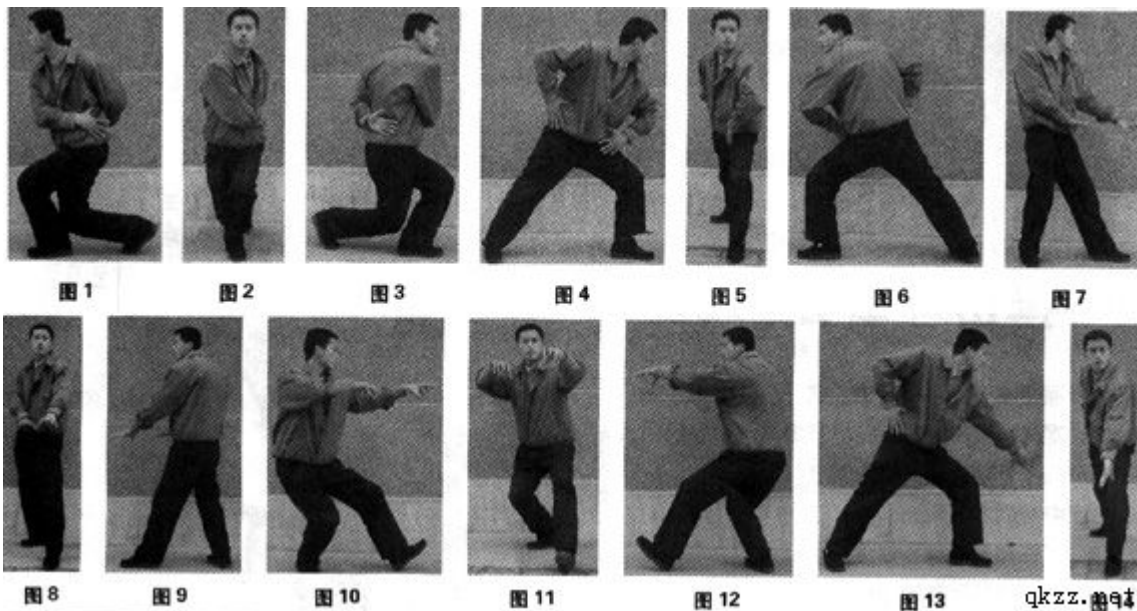
在心意六合拳功法体系中,盘桩是初学者必须要进行学练的入门功法。通过盘桩的练习,可以使习拳者获得下盘稳固,全身劲力贯通,连续爆发整体劲力等能力。

“十大真形”包括有龙、虎、鹰、熊、蛇、鹞、燕、马、鸡、猴,是心意六合拳的主要技术体系。每个大形动作在练习时,要做到整体同动、协调流畅,而且要具备在快速运动中突然爆发整体劲力的能力,这就需要身体具备瞬间连贯一体的劲力基础。而这种劲力只有通过盘桩训练才能获得。

十形盘桩,是将每个大形动作进行长时间的静止不动,从而产生“静力负荷”,刺激身体,增长劲力。习拳者在学习“十大真形”的技术动作时,便要用相应的桩法进行辅助强化,以求尽快获得强大的整体爆发力。

一、龙形盘桩法

1、左脚向前迈出一大步,膝关节向下弯屈 90 度,以整个脚掌着地,身体重心全部移向左脚。右脚前脚掌着地,脚跟上抬,膝关节弯屈 90 度,距离地面约 10 公分左右。2、身体正直,尾闾中正,不可前倾或后仰,头颈向上拔直,双眼向前平视。3、上半身以腰为轴尽力向左拧转。右手臂曲肘环抱于胸腹前方,右手掌紧贴左肋,掌心向内。左手臂曲肘紧贴于后背,手掌紧贴右肋处,掌心向外(图 1 侧面、2 正面、3 反面)。如此静立不动,力尽为止。右脚右手在前练习方法相同,左右互换练习。



练习要点:

1、左脚在前时,上半身向左拧转;右脚在前时,上半身向右拧转。但头部始终保持正直,面朝正前方,不可随身体左右转动。2、肩膀要合住劲。如左脚在前时,右肩与左胯成拧转合扣状态。3、双腿内侧呈交叉姿势,右膝盖正对左腿膝关节月国窝处,传统拳诀称为“绞股剪刀步”,目的是保持劲力完整与守护裆腹部位。4、双手对争。右手尽力向左伸,左手尽力向右伸,双手臂要紧贴身体。5、松肩沉肘,下颌微含,自然呼吸,气沉丹田。

二、虎形盘桩法

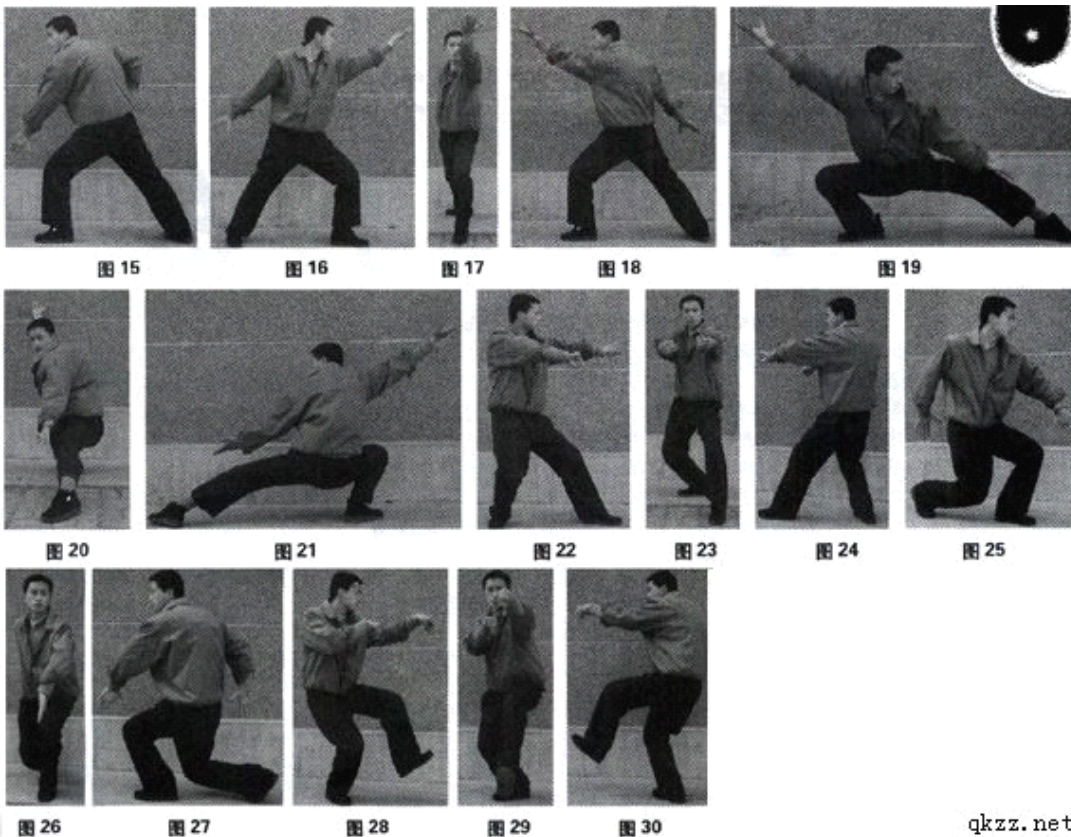
1、左脚向前迈进一大步,屈膝前弓,身体重心移至左脚。右膝关节伸直,脚尖外撇 45 度左右,右脚跟与左脚跟内侧在同一条直线上。2、身体前倾 45 度左右,头颈上拔,双眼向前平视,下颌微内收。3、左手臂屈肘置于胸前,手掌置于腹前,手指向后撑开,掌心向内,肘尖正对身体前方。右手臂屈肘置于身后,手掌置于右胯处,掌心向内,手指向前撑开(图 4 侧面、5 正面、6 反面)。如此静立不动,力尽为止。右脚右手在前练习方法相同,左右互换练习。

练习要点:

1、练习时,从头顶到右脚跟始终要绷直成一线,中间不可出现弯屈,如同一根木棍斜着支撑住一个要倒的物体一样,力量贯穿整个身体。2、双手十指分开保持撑劲。双手前后相对用力,保持合劲。3、自然呼吸,注意要舌抵上腭,松肩沉肘,气沉丹田,整个身体放松。

三、鹰形盘桩法

1、左脚向前迈出一大步,膝关节伸直,脚跟抬离地面,以脚尖点地。右脚外撇 45 度,膝关节向下弯屈约 130 度左右。2、身体保持正直,臀部下坐。整个上半身微后靠,身体重心全部由后腿支撑。头颈上挺,双眼平视远方。3、左手臂向前下方伸出与腹齐,肘关节伸直,掌心向下,五指分开。右手臂伸出置于右肋处,肘关节微屈,掌心向下,五指分开(图 7 侧面、8 正面、9 反面)。如此静立不动,力尽为止。右手右脚在前练习方法相同,左右互换姿势练习。



qkzz.net

练习要点:

1、左脚尖点地时,要以脚趾抓地回扒,脚跟不可抬离地面过高。双腿

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/>