

怎样才能练好心意六合拳

中华武术是我国珍贵的文化遗产之一,是一种具有健身益智,防病自卫的体育运动,老少皆宜.尤其是心意六合拳更得广大青少年朋友得喜爱.但有许多拳术爱好者,苦于师承不真,虽勤学苦练,功夫却长进甚微.我师吴氏得凌汉兴师祖悉心传授几十年,对心意六合拳教学颇有心得.我谨守师训,朝夕揣摩,每日苦练不缀,获益非浅.现就怎样练好心意六合拳,简单的谈一些体会,在此抛砖引玉. 武道者,有入门先立三年桩,站桩是练好武功的基础.心意六合拳也有专练走鸡腿之说,关于这方面的故事不再赘述,可谓仁者见仁,智者见智.凌氏十大形教学之中却没有专练走鸡步此基本功,而是非常重视操练踩步摇闪把,以此单式作为入门基本功.它是心意六合拳的母拳,其他招式皆由此演化而来.凌氏弟子武功不凡,主要得益于此.有后学者不懂得此秘,不愿下苦功夫练习此单式,以为动作学得越多越好,结果把把会练,招招不精.动作始终“四不象”,未得真传,功夫怎能上身?一旦与人搏斗,原形毕露. 最近看到网上流传凌汉兴师祖的<<心意六合拳艺传真—凌氏十大形>>一书,实际上单价是 8.80 元(平装本),精装本才 12.80 元.1994 年 3 月第一版,以后没有再版过,现在几十元一本的皆为盗版书. 即便有初入门者得到

此书,也不一定看的懂.师祖在书中对拳术之道阐述綦祥,揭其奥秘.可没有师承却难得此道.那么怎样才能练好踩步摇闪把呢?在盘架子时现把整个单式再细分化为 11 个小节. 1. 轻步站: 轻步站时要心平气和,体态安详,不要露争斗狠之色. 2. 摇法: 前手必须划过肩膀划过面腮,不能过低,过低拘泥,过高则散乱.后手要紧贴肋际,注意手足同步,不可争先落后. 3.

踩步闯肘: 不能直直的正面向前跨一大步.应以肩膀领先,靠腰胯带动整个身体起落.要求整个动作一泻流水,不可忽高忽低. 4. 拗步拓法: 许多人盘练

此式往往不注意裆部,必须要两膝里扣,裆劲扣住,不留空隙.平时可以把此式单独练习,左腿累了再换右腿,左右交替,对增长功力有很大的益处,在交替时必须配合上身动作同时进行(同第八小节闪法接合起来练习).

5. 摇法: 同上 6. 跟步踩法: 跟步时后脚掌贴近于前脚跟,重心在后,腰需凌直. 7. 回身滚法:

“回身好似枰掉头”,动作要像飞禽一样迅速. 8.

闪法: 两手左右不是单纯的手臂运动,是腰胯带动下的旋转.注意肩与胯的接合. 9. 拗步拓法: 同

上 10. 摇法: 同上 11. 踩步闯肘: 同上 整个运动,力求动作准确到位,初练时要缓慢,不能贪快.虽细化 11 个小节,每个小节都要清清爽爽,不可拖泥

帶水,一舉一動,意念領先.練至純熟,慢慢加快,以後越來越快,一氣呵成.那時,再練其他單把式便得心應手,進展神速.師祖云:“踩步者,入門之基本功步也,功夫愈大,則腿足愈穩,而踩勁愈強,且其發步之迅捷,猶似箭之脫弦而馳,敵人不及閃避……”要問練習心意六合拳有何捷徑,那么就請先練好踩步搖閃把吧.它是心意六合拳之核心功夫,其他手法皆由此演變而出.“學者如能與此多下苦功奠定基礎,則拳藝之成,可記日而待也.”這是心意六合拳前輩凌漢興老先生說的話,事實證明亦是如此.

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/>