

## 卢氏结构六大层次剖析

(本文内容仅在面授班传授)

芮小光

一九九八年十一月，《搏击》杂志，曾以一篇拳学论文-----《内家拳入门的捷径》，引起了我国武术界的广泛关注。其作者高华新先生，在一夜之间成了焦点式的人物。由此大量的信函及各地的武林人物纷至踏来，或探讨，或印证，或求艺-----。一时间，在淮南市这座并不繁华的凤台县城，出现了许多异地人的身影。在高华新先生的武学基地，办公室内热线电话（**0554---8623445，8971011**）此起彼伏，训练馆中浓重的学术气氛和狂爆的格斗场面，激起了真正追求中华武学真谛的热血男儿们极大的兴趣！于是，高华新先生之名不径而走。

高华新先生自幼习武，曾师从多位民间武师研习心意拳，大成拳，武当丹经武学及卢氏结构等四门武功，至今，已历时二十年。早在九一年春，华新先生为了探求武学的高深境界，在家中闭门研修，以期自身实力更进一步，结果却不尽人意。为了改变这一现状，华新先生决定周游武林，寻师访友。九二年秋，刚及弱冠之年的高华新先生，只身独游湖北武当山，得到了三位隐逸之

士的倾囊相授，归后苦修三年后，功力突飞猛进。随后至天津，石家庄，北京，上海等地拜访了《卢氏结构》及《大成拳》继承者及重要传人。并与其间结识了《朴真拳学》创始人张洪涛先生，辽宁白晓峰先生，四川李志军先生，大连丛丰杰先生，河北赵之吾先生，本溪高臣先生等一大批青年武学精英。短短八年间，高华新先生走遍了大半个中国（十七个省，市，自治区）。大江南北，长城内外都留下了他探索的足迹。

接着高先生以自修了《解剖学》，《仿生学》，《运动生理学》，《运动生物力学》，及《运动训练学》等现代体育学科。尤其是格斗专家赵道新的拳学理论“我们不能片面强调劲力来源于腰，腿或后足，在漫长的动量流主干道上，只要任何一点相对薄弱，那整体的劲力，就是这个最薄弱处所能流过的动量”使多年来无法解决的问题，似乎找到了突破口。在教学上采取了因材施教的方法，观察学员劲力运行的主干道上，究竟哪一点最薄弱，再有针对性的训练。上肢及肩部力量薄弱者，增加上盘秘功的训练，使上肢与躯干迅速连通；下肢力量薄弱者，增加下盘秘功和功架大形起伏训练，使下肢与躯干在四月内迅速连通，这在传统训练中，需要一年以上的的时间；后背两根大筋，传统方法至少需要半年以上时间才能挑起，躯干力量薄弱者，耗时更长。这是修练整体

劲力最根本的功法。而我们增加了南少林秘功“金刚铁板桥”训练之后，仅需一至二月即可达标；身体瘦弱度的人，辅以内功训练，使其在短期内恢复强壮。我们练习武术，如果仅仅是为了强壮身体或技击格斗，那就失去了武术的内涵。我们应当把通过武学修证使自己获得高超的武功，所付出的努力，毅力也作为追求的目标。真正的武学之道，在于培养人格而不在于杀伤对手。实现自己理想的过程；比达到目的本身更重要，因为在这段艰苦磨难，历经挫折，饱尝打击的过程中，犹如烈火熔铸宝剑一样，正是男儿壮志磨炼的所在。高华新先生对武学劲力的形成，整体劲力的运动，整体劲力的应用，也有了自己独到的见解，于是归结性的提出：中国内家拳的核心为：等张力，柔性体，螺旋，锥器搓动”。“等张力”即为人体肌肉在桩功状态下，所体现的浑圆功能（功力上身后，任何状态均可体现此功能）；“柔性体”即人体是柔软的动物，所具有的劲力只能是张力效应；“螺旋”是功法动态中所体现的，所有关节环绕运动的关节力的总和。“锥器搓动”是指中节与梢节的穿透能力和运动轨迹的把握。并在三位恩师的帮助下，把传统心意拳中“易骨，易筋，易髓”的错误顺序，调整过来，并将近乎失传的武林绝学-----“缩筋大法，抻气秘法，腾膜秘法”补入其中。正确的顺序是：易筋训练，

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/>