



霍氏八极拳十字劲

文 / 霍文学

霍氏八极拳非常讲究十字劲,过去习练八极拳者也非常注重十字劲,这是练八极拳时必须做到的劲力,也是习练八极拳不同于其它拳种的一大特点。

霍氏八极拳金刚八式、八极小架及应手拳的一些套路动作,要求每个动作以十字劲为基础,其动作是向上、下、左、右四方做如同十字形的撑劲,也就是将沉坠劲中所凝聚的劲力,再向四面八方抽引绷紧的意思。

进步掌是八极拳中的一个动作,要求是马步或四六步。马步是双腿屈膝成中平式或比中平式稍低,架子不

许太高,否则不稳。双脚的距离为三个脚长之和。距离太大则双脚成大外八字,两腿向两侧倾斜,很不雅观;如距离太小,往下蹲又不容易,也不好看,形不成圆裆,两脚往里扣的动作也不自然。双脚的距离为三个脚长之和,才能达到圆裆的目的,架子也比较稳固。站稳后,要求步伐稳固,不漏不斜,犹如一棵树把根深深扎入地里。两只脚往下扎,合力是在躯干处。站稳后,头颈部有一种垂直向上的力,即我们平常所说的顶拔劲。如果步法非常稳固,向上的顶拔劲应该与双脚向下的合力相等。在习拳时,要求头颈部直而挺拔,不准低头或歪斜

晃荡,四面张望;也不许用僵劲,否则达不到习练的目的。做顶拔劲时,要求双肩配合下沉,气往下扎,这样一沉一顶相互作用,顶拔劲才能出来。

进步掌的前掌向前击出,要求力从腰出,经前臂达掌心,但前臂不能太直,而是微屈,这样打出的力才有劲。后手屈臂而手掌位于腰上方,后肘顶向后方,正好与前掌之力相反,大小相等。这样,在习练迎面掌时,上下左右四面都有力击出,形成一个“十”字,这就是十字劲。按以上要求做出的动作,沉稳而有力,劲力再与气力相配合,以气促力,所以爆发力特别强。

拉放抻拔老牛筋

文 / 张旭

传统武术十分注重筋的训练,认为劲力来源于筋的拉放伸缩,筋长则力大。在王芃斋先生创立的拳学体系中,易筋的训练被称为“老牛筋”,每一步训练都强调人的整体性,并科学地遵循人体力学原理,所以其易筋训练也是一个“改造生理”的过程。

在“老牛筋”训练之前,身体须高度放松,有阴阳松紧切换得当的基础,也就是王芃斋先生总结的“把握阴阳”的方法。传统的阴阳学认为人体分阴阳,胸腹为阴,腰背为阳;四肢内侧为阴,外侧为阳。把握阴阳就是使整体做到阴松阳紧,松而不懈,紧而不僵。

其练习先以养生桩为基础,做到头直、目正、顶竖,尾闾下沉,身如背锅,十指撑开如夹棉球,收胯敛臀,足心含空,若踩蚊虫(取其逃不走又不能将其踩死的意境)。此桩整体要形成脊柱上下对拉后绷、下肢足踩与胯后坐形成对拉之势,自身阴面一律放松,阳面一律收紧,体会周身八面支撑涨缩之感。在此步基础打好之后,可做“老牛筋”训练。

首先,在保持上述间架的同时,意念加强双肘尖的活动,将上肢筋腱挑起,双肘滚压支撑,纵横缠丝,一开始形

微动,功深后意动形不动。下肢是趾下踩、膝上提并前顶,胯根左右横开,从而使阴阳面肌肉都处于对称的连结拉伸状态。功夫深入后,脊柱各椎节和颈、肩、肘、腕、膝、胯各关节都产生争拉。这其中,最需注意的是放松的问题,要做到紧中放松,阳面连结放长拉紧,阴面肌肉放松,周身各部同时做绷紧、收缩的松紧运动。这样,通过阴阳两面肌肉群激烈鼓荡,从而起到“改造生理”的效果。

在把握阴阳的初级阶段,可以想像自身站在微风和日之下,感受着温暖的日光,和缓的风轻轻吹拂,周身宁静安详,身体自然逐步放松,松紧适度。进一步锻炼,可想像自身立于惊涛骇浪之中,海水自四方涌来冲击,而我则以大无畏的精神保持间架平衡,视其冲力大小,我以相当之力抗衡,精神集中,但呼吸不得失常,横膈膜不能发紧。经过此等训练,受到外界刺激时,筋腱肌肉有感而发、应机而动。这种运动的机制就是在克服地心引力、空气阻力以及各种假想之力时,在关节定位下,肌肉互相屈伸、牵引,精神意念、呼吸内脏互为因果的整体运动,运动形式是蠕动脊柱反衬四肢、周身筋腱统一放长收缩、连通一气的整体运动,是真正的筋肉若一。

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





【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、...

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/>