

咏春拳之千斤重锤功

这个练法，简易至极，但其功用却极宏著，能在短时间内增强发拳力度，誉之千斤，当然太过，但也说明其力度不可小视，难能可贵的是对于穿透性力理的养成最有好处。体悟得透，拳到人飞并不为难。更能增强上肢结体强度，以令形值强化，人攻我不入，我攻人莫御。并能初步明白力由何来？当何驭之？又如何左右互换？不然纵顷洞庭之水为墨，也未必能让初学者知个一二。

练法嘛，说出来大家不要笑，更不要骂我故弄玄虚，因其中确有玄虚须要细细说明。

咱们都在地上练过俯卧撑吗？现在不在地上练，在桌上练。以双拳撑桌，间开一掌左右，双臂撑到略直，注意把身体悬空撑起，脚离地，把重量全压在拳上。唉，说不定已经开始有人骂了，这样的东东谁不会呀。且慢骂，关键就在这里了。当以双臂的力量把身体撑起之时，有意让双臂双肩肌肉全部放松，越松越好。这时，你会感觉力量全撑到了双肩背部之中心夹脊处，这就对了，这时，你试试动动双膀扇子骨，用扇子骨处的力量，（注意双臂放松，不可丝毫用力）撑一撑劲，把身体撑起。初学时有点困难，但几天之后就会得心应手了。当你能随意用扇子骨处的力量把自己的身体撑起放下时，可试着用单一面的扇子骨撑一撑，左撑撑、右撑撑，当用一面的扇子骨也能随意把身体撑起放下并能左右随意转换时，恭喜你，力由根发、阴松阳紧（因双臂要保持一定姿态，处于受力状态，在放松的意念指指导下，自然就会阴松阳紧，当松的松，当紧的紧，肌肉高度协调）、力由内换、通肩达背等等东西，你就掌握大半了。

这个练法简单得让人好笑，所以人们总不太重视，殊不知，大道本也是平常的。

我曾教过一个因瘦小体弱面常常被人欺负的在校学生，因见面时间太短，不能教得太多，只好让他每天这样撑十来分钟，其它的一概未教，未想到，在二个月后，他忍无可忍之下，一举手，将一个长期欺负他的大个社会青年下颌骨击碎，以至让人括目相看。

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/>