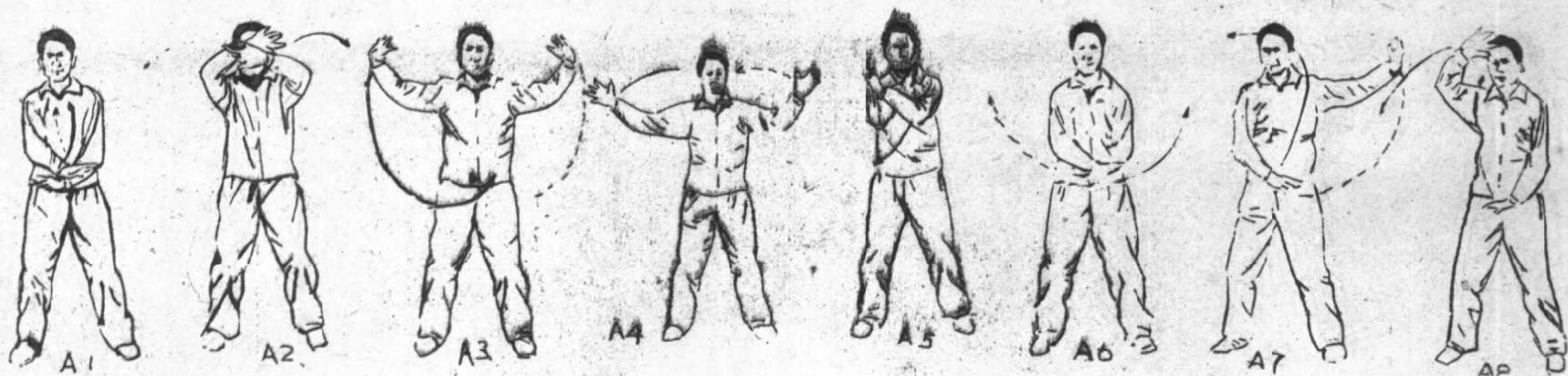




竹林拳法(一)

●河南巩县 李紫剑

编者按 竹林拳法发祥于河南省巩县小关乡竹林村,这个小山村自明朝末年至今,一直以武术之乡闻名于世。竹林拳法第八代传人李紫剑二十余年如一日,继承、改革、发展、丰富和完善了这古老而朴实的拳法,其最大特点是自然、简洁、科学、实用。

即:主张以自然体格、自然体力、随遇体态应付搏击,也就是说身体强弱、力气大小都不妨碍搏击效果,尽管竹林拳法问世不过数年,还有这样或那样的不足之处。

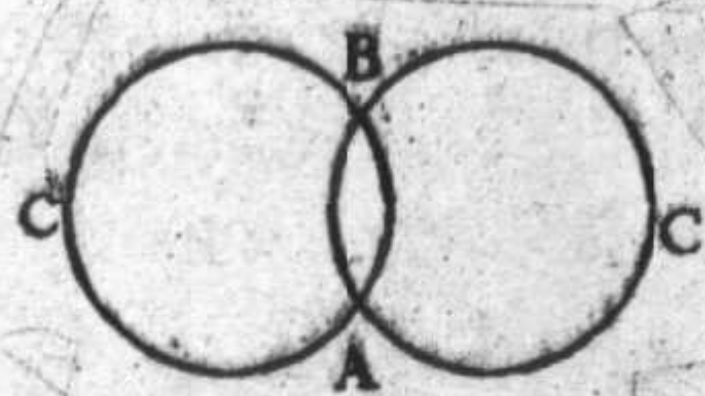
为了广大搏击爱好者的需求,我们《搏击》编辑部特地从号称“武术摇篮”的中州大地上,移来这枝武林之花献给热爱《搏击》、支持《搏击》的读者。

一、手法轨迹

手法,即手的运动方式;轨迹,即运行路线的模式。手法轨迹千变,莫不源于三大类七种圆。圆分平立斜三大类,其中平圆一种,立圆二种(纵、横),斜圆四种。(注意:平斜圆与立斜圆相互重叠。)

前后左右的圆叫平圆;上下前后的圆叫纵圆;上下左右的圆叫横圆;前后倾斜或左右倾斜的圆叫斜圆。

面壁而立,以肩宽为半径、肩为圆心,双手各作一圆,则一手法轨迹图成。



A、上分式 下分式 偏差式 外云手 里云手

图如右。面壁立,步开同肩。身体与墙壁的距离为平抬肘尖触墙为度。自然垂臂,双腕交叉于小腹。

掌心向前、十指相对、双手同时循 ABCA 运行,即为上分式。如图 A1——A3 所示。

手指向上、掌心相对、双手同时循 BACB 运行,即下分式。如图 A4——A6 所示。

上两式,注意每次变换手的前后位置——在

“合”时交换。

上分式大形不变,只将前手掌心反转向内,即名偏差式。

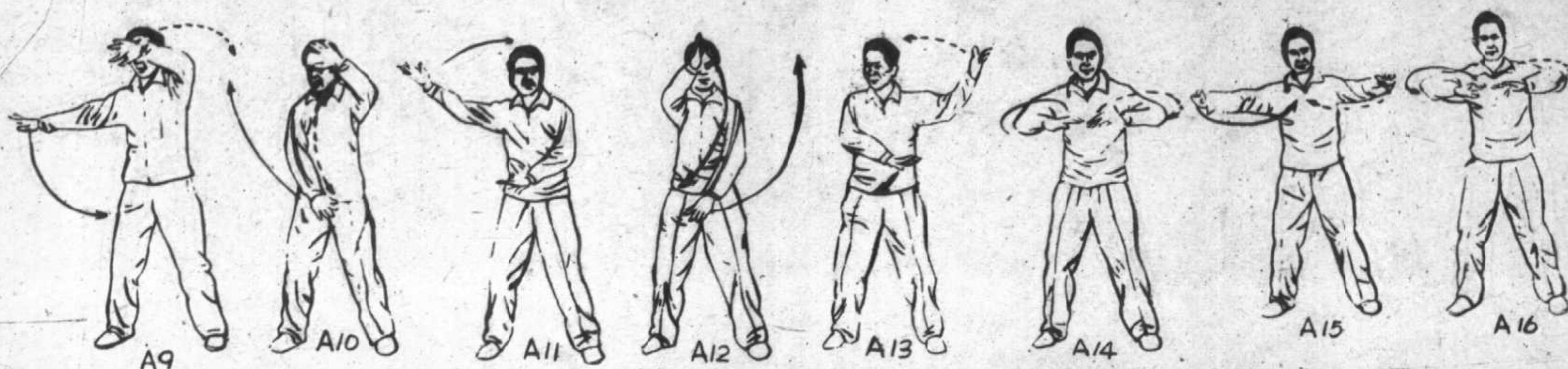
当两手分别置 AB 点,然后同时运行,则上分式变成外云手,下分式变成里云手。在轨迹练习时,一般称作插花上分、插花下分。如图 A7——A9、图 A10——A13 所示。

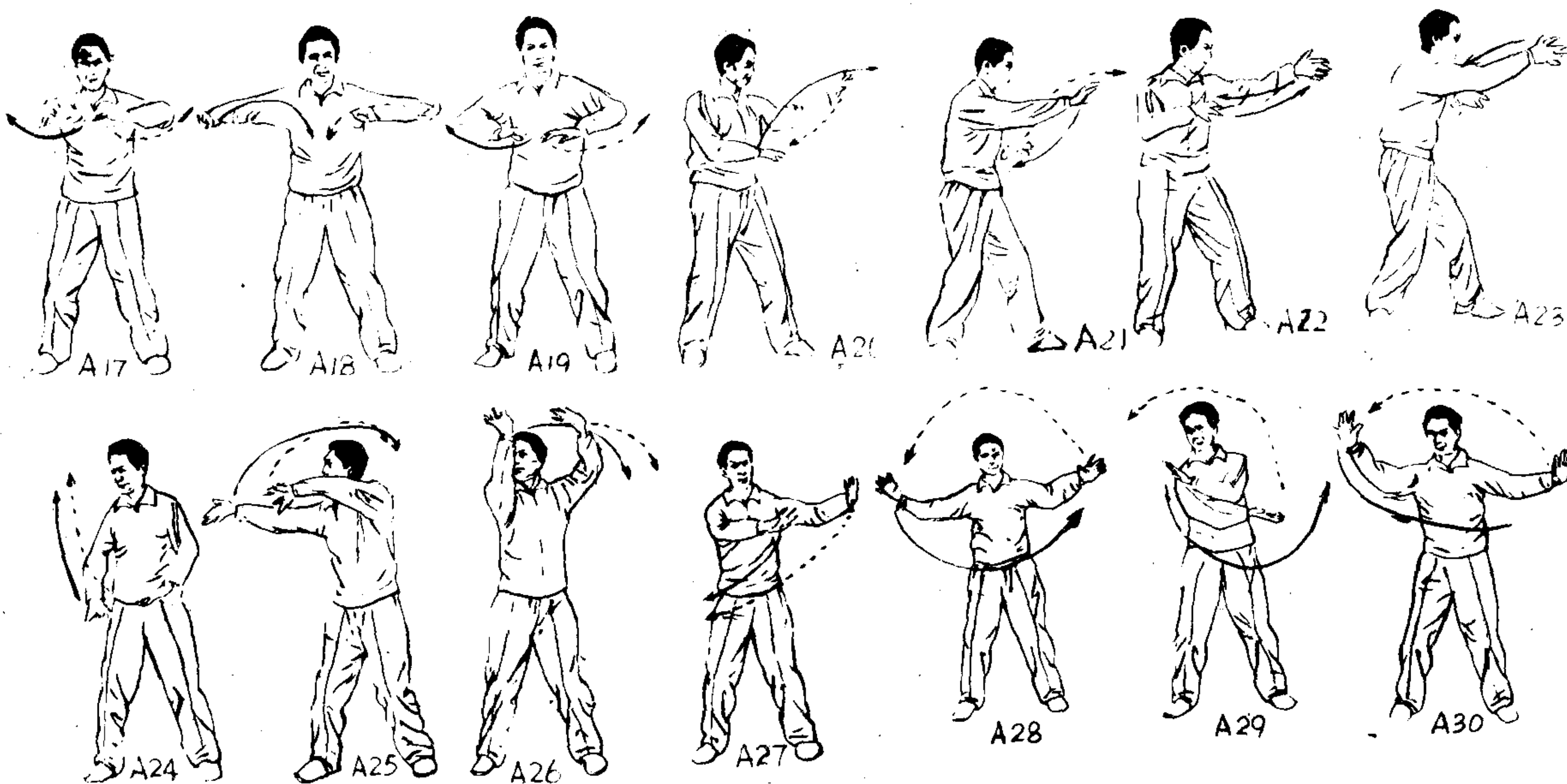
(注意:上下分手式双手交叉垂线正对身体中线,偏差式则以正对前手一侧的肩膀为宜。身体放松,自然拧拗不为病,身僵为病。)

B、前分 后分 猿手 掖手 (插花前分、插花后分)

将前面所作之图复制在桌面上,使之成为平面图,循 ABCA 运行,即前分式,如图 A14——A16 所示;循 BACB 运行,即后分式,如图 A17——A19 所示;双手分置 AB 点,同时运行,则前分式变成猿手,如图 A20、A21 所示;后分式变成掖手,如图 A22、A23 所示。

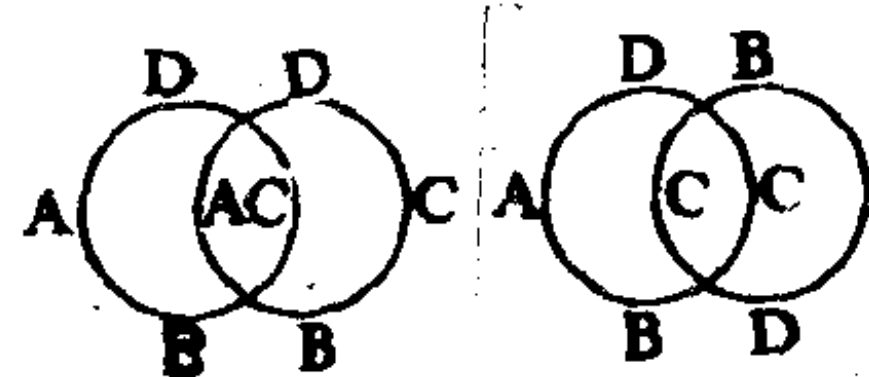
猿手用俯掌;掖手用侧立。猿手半握,掖手开张。其余事项同前。手法纯熟后,宜多练斜圆动作。





C、双云手 插花云手 平云手 插花平云

右图。双手各置同侧同名点上,同时循 ABCDA 运行,即双手左云,如图



A24——A27 所示;循 ADCBA 运行,即双手右云。

将左图重新标示如右图,双手各置同名点 A 上,同时向同一方向运行,则循 ABCDA 者为插花左云;循 ADCBA 者为插花右云。如图 A28——A30。

将上二图复制于桌面上,如法运行,则双云手变成平云手,如图 A31——A34 所示;插花云手变成插花平云,如图 A35——A38(右云)所示。A35 起式, A36 叠合, A37 开张, A38 叠合。

D、滚缠 穿插 反卷

手心对手心的左右连络的插花平云叫作滚缠。如图 A39——A42 所示。A39 起式, A40 翻腕, A41 插花右平云定格, A42 翻腕。插花左平云定格如图 A39。

手背对手背的左右连络的插花平云叫作穿插。如图 A43——A46 所示。A43 起式, A44 翻腕, A45 右穿插式, A46 翻腕。左穿插式即还原。

手背对手背的滚缠式动作,叫作反卷——亦可以说是穿插式的倒回动作。

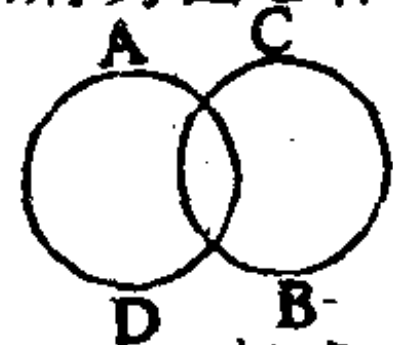
上三式,左右式之间用同时翻腕动作连络。

滚缠、穿插、反卷三式,做时先成平圆,然后过渡

成扁圆,并将反腕与圆连为一体,使手的动作呈 8 字且双手互相缠绕,如双蛇串花,始为成功。

E、五花云手

面壁而立,以肩宽作直径,以肩为圆心作并列之双圆,标示如右图。



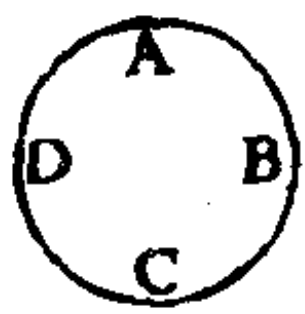
不拘单双手,凡循 ABCDABCD……运行,即为

正五花。如图 A47——A50 所示。A47 起式, A48 左下劈, A49 左上提, A50 右下劈。右上提如图 A47。

凡循 BADCBADC 运行者,即反五花。既使变成近乎平行的横 8 字,五花的定义不变。如图 A51——A54 所示。A51 起式, A52 左上撩, A53 左下落, A54 右上撩。右下落如 A51。

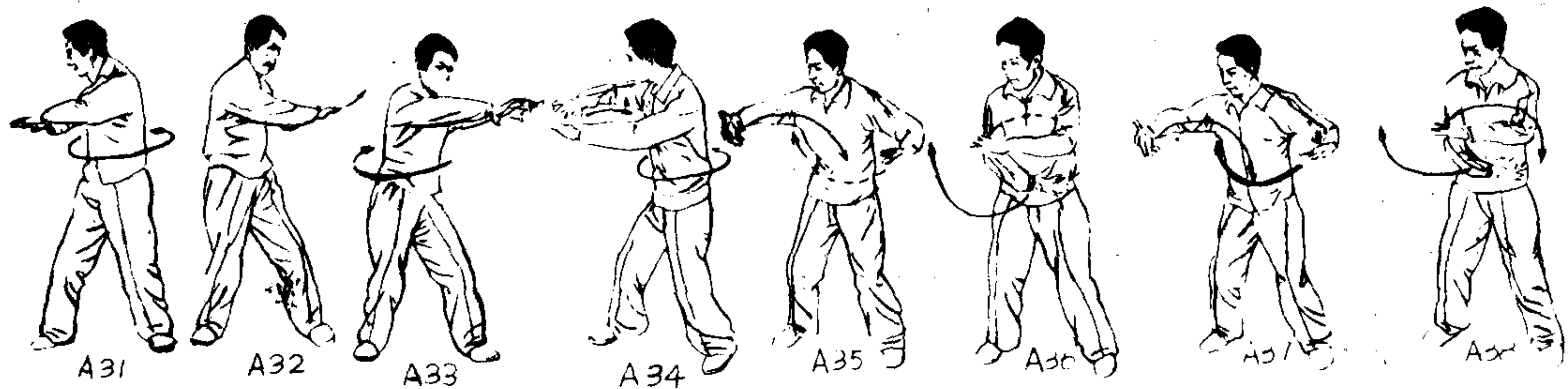
轨迹熟后,单双五花均宜前后步半侧势做,双环绕身(圆心)240 度为宜。

F、滚进 倒卷 插花滚进 插花倒卷 轨迹制作:用粗铁丝或竹片做一个直径小于手臂的圆环,并将它固定在方砖上,然后放在桌子上使之成为立圆。标示如右图。



双手在圆环两侧同时循 ABCD 运行,名为滚进式,如图 A55、A56 所示;循 ADCB 运行,即为倒卷式,如图 A57——A59 所示。

双手错开 180 度同步运行,则可推出插花滚进式(见图 A60、A61)和插花倒卷式(见图 A62、A63)。



上四式身法为纵步正身,插花式的双手宜平行套叠,缠腕出入。

G、轨迹变形衍生诸式:

(a)抹墙式

抹墙式可以理解为倒卷式与平云的连络。如图A64——A67所示。A64起式,A65倒卷式劫手,A66倒卷式完成,A67右平云挣拧式。左转身穿插式还原。

(b)插花偏云 提按

前后手的轨迹形成夹角的插花云手叫插花偏云,夹角形成是由于前手轨迹偏斜(带横势)而后手原照旧轨。

以左前步为例:1、横斜步双手左云,至右肩部定格(图A68)。2、插花左云——左手外云、同时左转身45度(图A69);身再转,右手滚进,掌心向前(图A70)。3、转身90度半,纵步,左手平胯、右手平颈定格(图A71)。4、双手提至左肩部定格,右转身作反式。

提按是插花偏云的另一种形式,它是前手照旧而后手变形。动作分解:1、左前步,插花外云,左手至小腹、右手至面部定格(图A72)。2、左转沉身,左手提至颈部,右手云至左膝内侧(图A73)。3、重心前移,身挣拧,右手提至颈项,左手按向左膝前,同时寸半步(图A73)。4、预备反复。

可以把提按式看作滚进与外云(上分)的组合动作。

(c)叠翅式 亮翅式 绞翅式 斜飞式

双手(不拘腕臂)十字相搭,不拘部位,均为叠翅式(图A74)。此式可由上下分及插花云手构成。

偏重步(不拘纵横),同名脚手相平行,分别在肩外膝上定格,名为亮翅(图A75)。此式多由插花云手转成。其变态为纵步侧式及叉步反式。

不拘步形如何,凡双手分别在异名肩部膝部定格,即名绞翅式(图A76)。一般由插花云手构成(左右上下均可)。

偏重步、双臂平行展开且与步轴线平行,即为斜飞式(图A77)。斜飞式可以理解为绞翅、滚缠等式的展开。

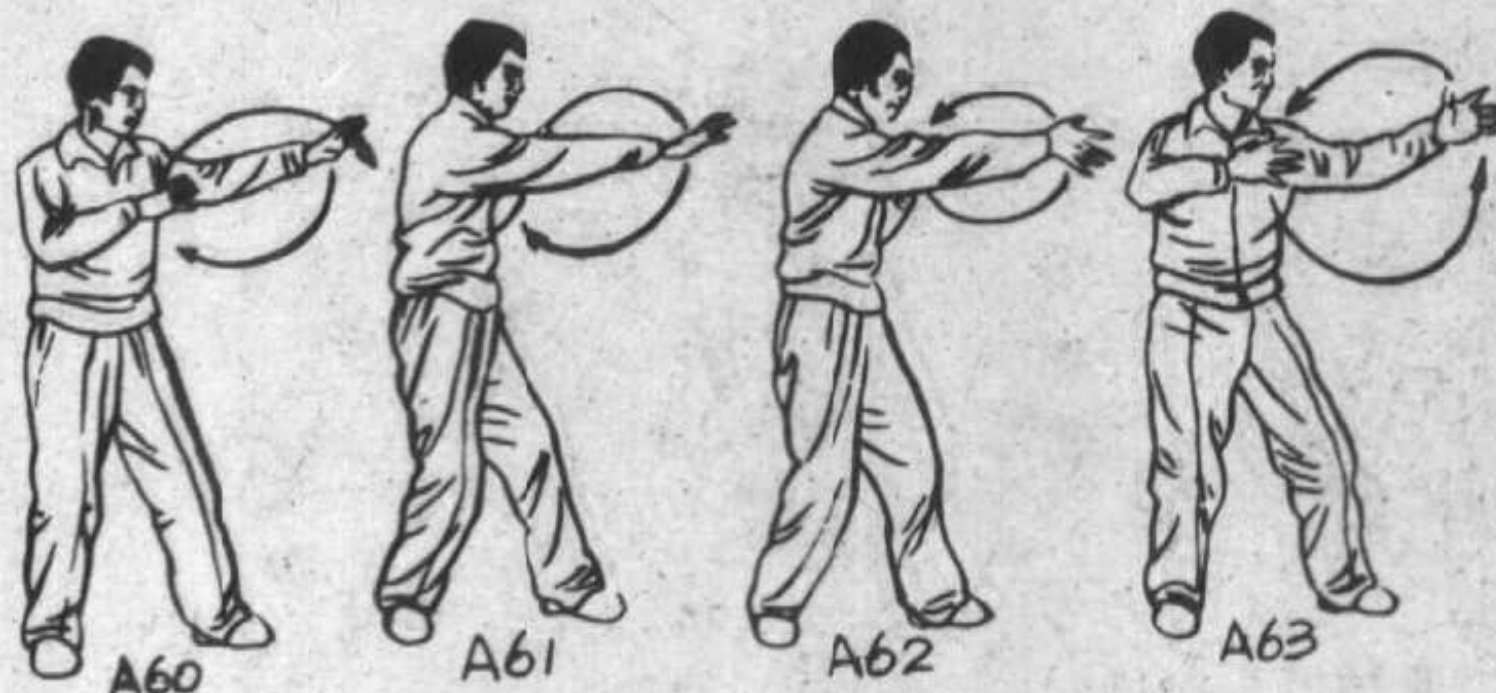
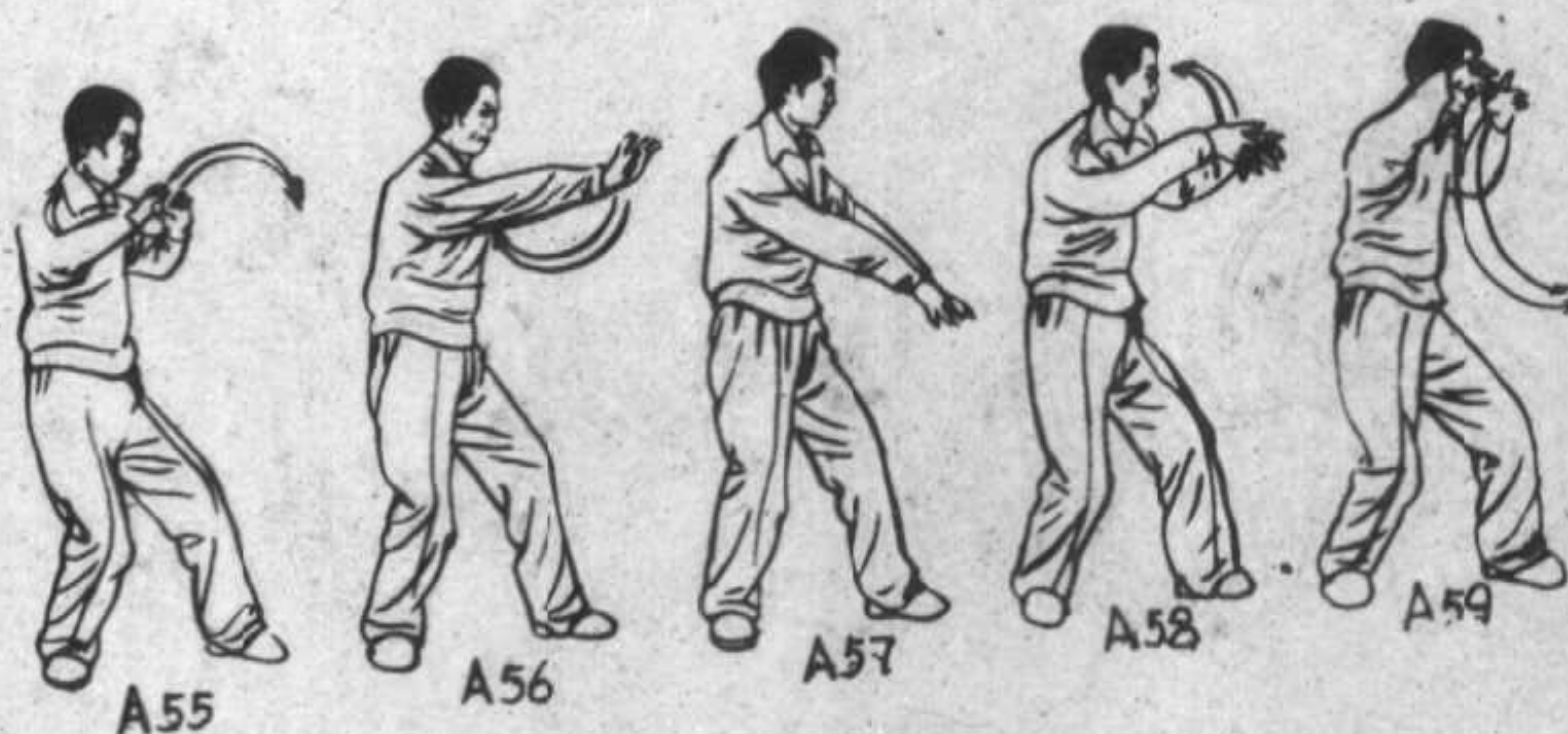
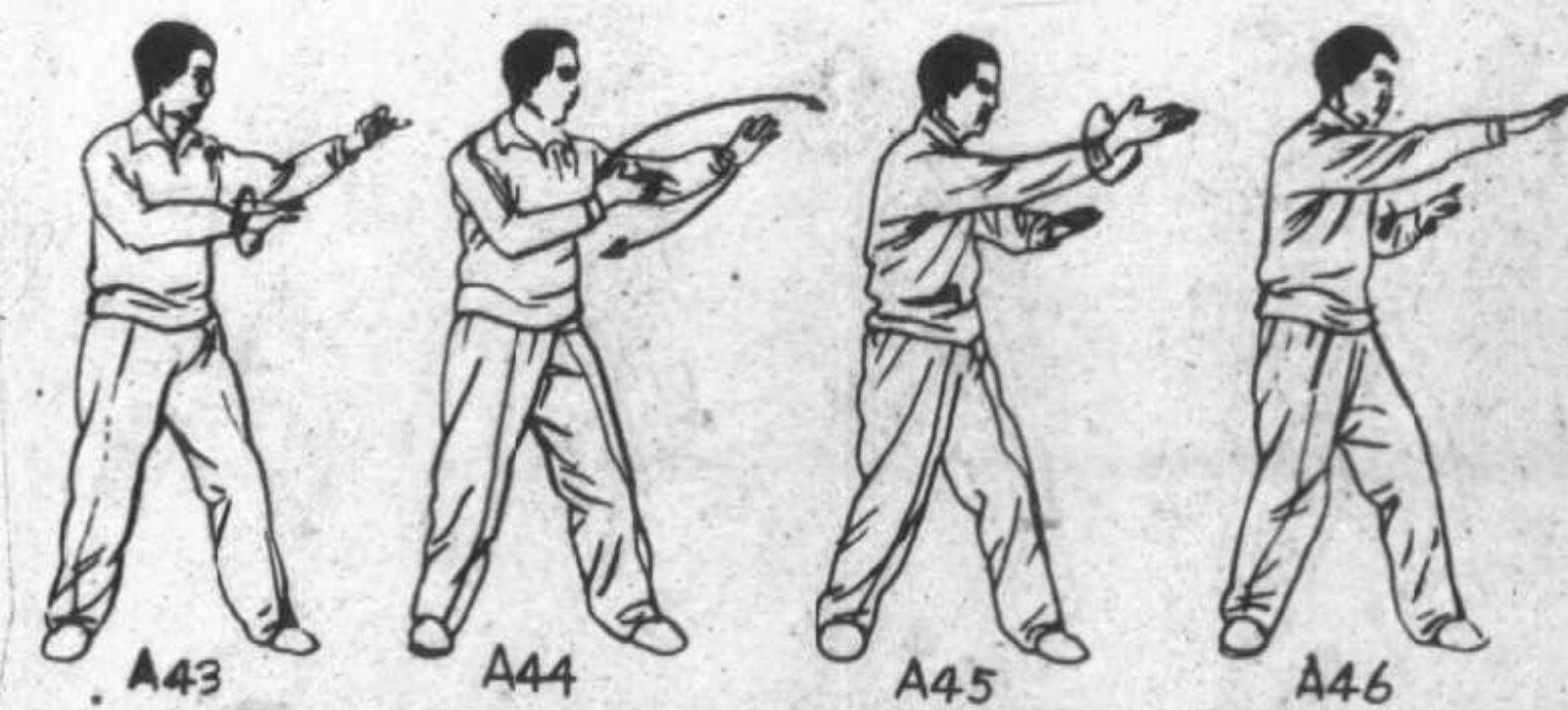
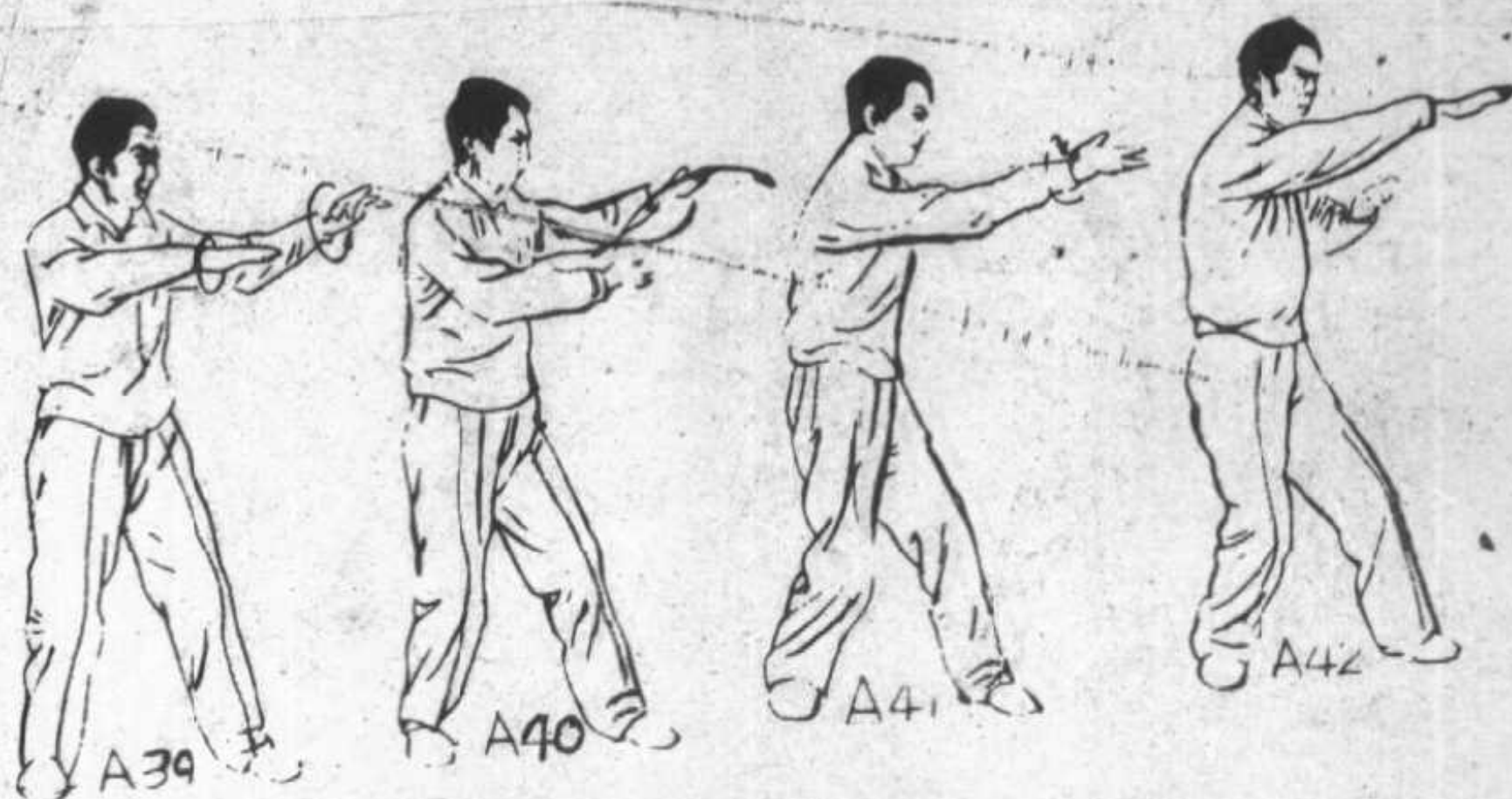
上述手法轨迹为技击手法的根本大法,凡欲精技击者,万勿以其简单而忽略此必不可少之练习!

轨迹为定步练习,每动单边或左右反复,不计其数,务必连接如流水行云,惊鸿游龙为要。

若每日之巩固练习,可按二八拍节做。做时默念名字,以备以后进一步学习之需——因拙拳是层层深化,上下连接性极强,一旦脱节必须回头复习,切记!

二、身形·身架·身法

身形指身体特定部位与参照物相对的情形。身



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/>