



十大真形归定把中的虎形虎扑双把,是在龙形枯树盘根之后的第三个单练动作,取意为虎的扑食之勇。虎在扑食之前,静静地寻找猎物,称之为虎搜山,找准目标后再快速勇猛一扑。心意拳法取虎形正是指此而言,不但取其轻灵的一扑,还参悟出其中含有的拳法之理,即“动静相兼,欲前先后”,这在具体动作中都有表现,如虎搜山时,头与颈同时转动,在心意拳四把捶中的“出手横拳无敌家”、“青龙出水”式后也有转体动作,称之为“如虎转”,在盘练虎扑双把活步单式中,缓慢的转体也是指此而言。虎的欲前先后之扑在“死座虎扑把”和“活座虎扑把”中也表现得很形象,转体时头项同动。虎猫在寻找猎物后,小心翼翼地前行,在拳式中也有体现。下面,具体介绍虎形虎扑双把。

一、动作要求

定步练习又叫死座虎扑双把,取轻扑站式,前脚(左脚)收回置右脚旁,体重主要在右脚,为左虚右实步,双掌、双臂随左脚收回下按,同时屈双膝。架子分高中低三种,可因人的体质强弱、功夫层次不同而取之。双掌心依次从腹前、右膝两旁、右脚两旁向下按,然后双掌、双臂抬起立至胸前,掌心向内,稍有停顿,蓄势待发,全神贯注,有欲前先后之态,此时有“身如背锅”之势,尾闾内收,体重在右腿,双掌、双臂立在胸前,然后突然爆发,双掌在双肘里合的作用下,由后脚(右脚)蹬地反弹催动全身之力贯注双肩、双肘、双掌向前、向上猛然扑出,双掌坐腕与前脚落地同时迸发再反弹为稍屈臂。后脚在发劲的瞬间蹬直,再随双掌、双臂自然反弹为微屈,体重稍后移(图1~图3)。也可双掌、双臂前扑发劲后不动,体重在前,然后再同时收回前脚和双掌、双臂并下蹲。如此反复进行,经数次练习后,再换为轻扑站式,动作与左式相同,惟方向相反。

练习低式时,双掌心有下按翻转向上,再翻转向下、向前、向上的要求,中高架式的练习则不要求双掌心翻转,直接向

前、向上合肘抖放即可。有的死座虎扑双把练习是直接两脚前后分开不动或左右分开不动,进行高、中、低架式练习。

活步练习又叫活座虎扑把,以死座虎扑把的动作为基础,双脚向前交替移动,同时推出双掌。出掌时,拇指相扣。上步时,同侧的手掌拇指在前,另一侧的手掌拇指在后,双掌十指均朝上,掌心向前,突出掌根的劲力。待动作熟练后,双掌拇指不必相扣,肘向里合已成为自然,随意而出,具备了一定功底后,不必再坐腕突出掌根的劲力,可随意出掌。

上述两种虎扑把均是走上弧划半圆的练法。走下弧半圆的练法仍以轻扑站式开始,动作与走上弧基本相同,只是向前、向上扑出双掌的路线不同,要注意体重前移与双掌、双臂配合适度,一般走直线前行,突出虎形前扑的特点。如斜向练习,需注意两个问题:1.在未推出双掌时,双掌蓄在胸前,转体时,头部与颈项为一体。2.在蓄势待发时不转体,在发劲时转体,没有“如虎搜山”之势。这两种情况都是双掌在双肘里合、后腿蹬出时抖放而出。

二、技击作用

虎扑双把是以虎捕捉食物的动作命名,要求在训练时突出“扑”字,模仿虎扑食的过程,前抓是一个向上的弧线运动,产生向前、向上的冲击力,而后又有一个向前、向下的冲击力。当近距离贴近对方击打时,往往采取向前、向上的运动路线;当远距离击打对方时,往往采取向前、向下的运动路线,所以会产生两种不同的技击效果。

虎扑双把是心意拳实战中的主要技法之一,是将劲力由双脚蹬地发出,再快速转换,通过腰裆的旋转和内扣,贯注于双掌根,作用于对方的击打方法,要求遇人而背(“背”和“备”两字含意不同,“背”是指要侧身对敌,“备”是指全神贯注、高度戒备之意),伺机运用心意拳“钻沾斩翻”的技击法则,主要击打对方的胸腹,是由下往上的打法,往往会重创对方,所以采用此打法要千万慎重。

三、健身效果

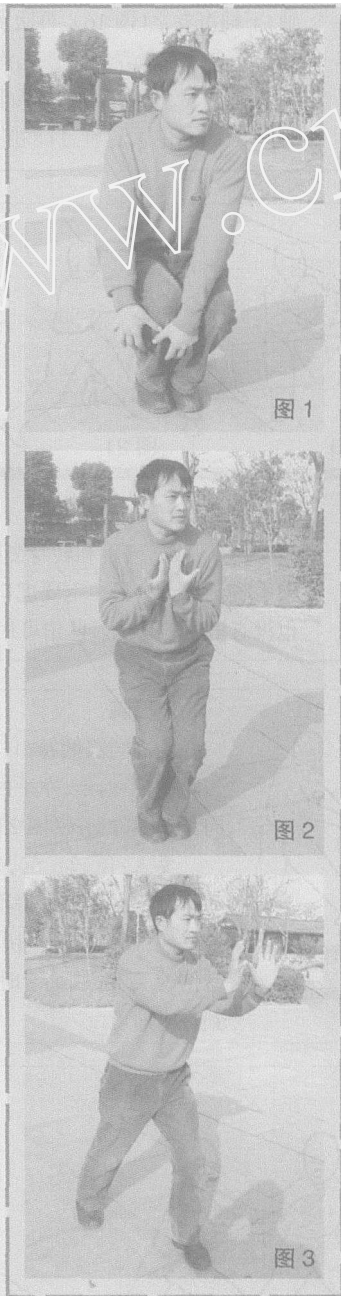
在做虎扑双把时,除有伸筋拔骨的作用外,还可对腰部的病患和由脊椎异常引起的各种疾病起到辅助治疗和健身效果。尤其利用摇转轳轳把的动作在体前进行划立圆动作时,双掌、双臂的回收和身形的相合在缓慢的深吸气中进行,双掌、双臂的展放和身形的相开在缓慢的深呼气中进行,不按快呼快吸的迅猛发劲动作练习,可突出健身效果。

力的运用、呼吸配合和意念运用,请参见上期,在此不赘述。(编辑:关峰)

河南心意拳秘传十大真形归定把

虎形虎扑双把

文/孙保才 周美良



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/>