



武林中,有拳谚讲:“十年太极不出门,三年形意打死人。”形意拳融技击实用性,祛病健身性,艺术欣赏性为一体。在武林中独树一帜,名扬天下。其成功的原因,与其“未习拳,先站桩”的学武原则是密不可分的。

一、形意拳站桩的意义

形意拳,是根据十二种动物(龙、虎、猴、马、鼯、鸡、鹞、燕、鹤、蛇、鹰、熊等)活动习性的动作姿态,以及搏杀时的攻防之意,“象其形,取其意”而成拳术。

虎、马、猴等动物,在搏杀时,因为是四肢全着地,所以重心较低,动作很稳固。而我们人类,自从远古时期,进化成直立行走以后,动作时,重心较高,很不稳固。故此,通过站桩这种训练方法,来增强人体下肢的各种运动能力,提高人体整体的健康素质,使拳式动作达到“上虚(虚灵)下实(充实)”稳固的状态。站桩的表意很形象,站桩的方法简朴无华,可是,站桩的操练过程是枯燥乏味的,非有坚韧的毅力不能练成。站桩,既是初学形意拳的入门功夫,又是学成者常练不懈的功夫,拳谚说:“一日练,一日功,一日不练,十日松。”站桩是形意拳门人终生的必修课,通过长期的站桩锻炼之后,习武者的内在心神和外在筋骨,都会有极大的改善,不但心身的健康水平提高了,而且拳技的演练水平也会提高。在拳式动作的演练过程中,主观原因体现出虎的勇猛,熊的稳健,猴的机敏等动物的



习性特征。

二、形意拳站桩的作用

拳谚说：“步不稳，则拳乱，步不快，则拳慢。”为此，形意拳特别重视站桩，以此来促进身体素质的均衡发展，提高套路的演练水平和技击的实战功力。站桩，是靠自身体重的负荷，来促进下肢肌群的生长发达，改善下肢的气血运行状态，提高下肢关节和韧带的牢固性，增强下肢骨骼的生理功能。它的运动强度，随膝关节的下屈程度而加大。站桩有功者，在行拳走架的套路演练过程中，步法灵活，步型沉稳，使拳式动作，快而不乱，慢而不散。

形意拳的“浑元爆发力”，在武林中是有很大大名气的，然而，这强悍的劲，又是从哪里来的呢？形意拳拳论认为，拳架有“三节”之说，上肢为梢节，躯干为中节，下肢为根节。习拳者，若不明三节之理，就不知到劲力的由来，出手实战之时，必空发其拳，毫无攻防的威力可言。形意拳拳论认为，拳架的劲力起于根节，顺于中节，达于梢节，最终合三为一，这才形成了完整一气的“浑元爆发力”。这其中根节是关键，它是拳架劲力的起点，故此，形意拳特别重视站桩功夫的训练，以此来加强拳架根节的劲力。只有根节的劲力充足了，当劲力传递到梢节的拳头上时，才能产生威力四射的爆发力，这就是“根深而枝荣”的道理。站桩，对于培养人体劲力，有着特殊的神奇功效。意拳（大成拳）创始人王芃斋，他在研习形意拳的过程中，对武学有所新悟，他把站桩作为该拳训练劲力的核心内容，在武林中独辟蹊径，另立一家门户，数十年来经久不衰。

形意拳中的站桩功法，不但是提高拳式劲力的好方法，而且它还具有良好的祛病强身的作用。在它们特定的人体姿态调练过程中，人的相关经络都受到了良性有益的刺激。所以，在站桩的训练过程中，人体会出现酸、麻、胀等人体“内气”循行的感应。人体的经络，是供给脏腑营养和消除垃圾的渠道。通过站桩的锻炼，人体的经络畅通了，气血运行旺盛了，自然，脏腑的生理功能也将得到改



善和提高,最终达到精固、气足、神旺的健康之态,为练好形意拳打好了坚实的基础。在形意拳的“五行”理论中,人体内在的五脏(心、肝、脾、肺、肾)与外在的五拳(劈、崩、钻、炮、横)相应。肺脏应劈拳(肺动沉雷声),肝脏应崩拳(肝动火焰冲),肾脏应钻拳(肾动快如风),心脏应炮拳(心动勇气生),脾脏应横拳(脾动大力攻)。内在五脏功能的强盛,必然带来外在五拳功力的强劲。因此,站桩是促进机体健康和提高拳式质量的良方。

三、形意拳站桩的方法

在武术界,有“要学形意拳,先站三年桩”的拳谚。这就是说,要想建高楼,就必须打好牢固的基础才行。形意拳的站桩方法有很多种,如:无极桩、乾坤桩、鸡腿桩等。但是,形意拳中的拳谚说:“万法出自三体式”。它是该拳桩功的核心。三体式站桩,是根据形意拳的拳理拳法要求和形意拳拳式动作的基本特征,以及拳式上盘拳法的攻防特点,中盘身法吞吐的特点,下盘步法进退的特点,综合、概括、积淀而成的一个形意拳的缩影。下面,就谈一下三体式站桩的具体操练方法。

先使两脚并拢站立,抬头竖颈,目光平视前方。两臂屈肘,两手握拳环抱于肚脐的左右两侧,两拳拳心向上。提起精神,调整气力。

紧接上势,右脚尖外撇45°,左脚不动。身体右转45°,使整修身体侧对正前方,以减少在实战对抗中身体的受击面积,两膝微屈站稳。右臂屈肘贴肋而行,右拳外旋,由胸前经口向上钻,右拳拳心向内与鼻齐平(右拳的动作路线,要构成一个由内向上,向外的半弧形)。尔后,左臂屈肘贴肋而行,左拳外旋,由胸前经口向上钻至与鼻齐平时,左拳内旋变掌,向前下方臂出,左掌与肩齐平(左手的钻拳和臂掌动作路线,要由内向上,向外构成半弧形)。与此同时,右臂曲肘贴肋而行,右拳内旋变掌,向后回撤至小腹丹田处,拇指根紧靠在肚脐上,此时两掌掌心均向下。与此同时,右膝弯屈,右腿微蹲,身体重心大部分落在右腿上;左脚随左手出击的同时,向前进

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/>