

通背行拳

○文 / 郑剑锋

一、通背行拳概述

通背拳术在我国武术史上源远流长。相传两千多年前战国时期“鬼谷”先师，修道云蒙山中，仿猿群之争斗、猎食、嬉戏等动作特点创造了通背拳术。历经千载，先人去粗取精，传至清道光年间，浙江祁信之子，祁太昌将流传在民间的通背技击散手，单招、通背功法，汇集总结并揉进了以柔活，松快为本的特殊练法及实用法，创造出少祁派通背拳术。

著名通背拳术大师——修剑痴（人称燕北大侠）系少祁派第三代传人。在长期的习练和实践中又进一步发展充实了通背拳术，系统地总结了通背拳术的训练和技击实战方法，按照五行相生相克变化的理论使通背拳（掌）发伸、拍、穿、劈、钻、；腕发弹、擦、挑、撞、动，上下配合，内外贯通，相辅相承，同时以催腰步、摆行步、弹黄步、摘步、激步、磨步等步法以及手、眼、身法、步；精神、气、力、功等锻炼方法有机的结合，使通背拳术，寻之有源，学之有理、练之有法、击之有术，成为武术百花园中一奇葩，深受人民喜爱。

行拳：系通背拳术中基本功法及技击方法组合而成的套路之一；

此拳系通背拳术中练法，是继续就通背“六路站状”“六路行状”之后有了坚实的基本功，且已将“拙力”“拳劲”换成了柔劲、活劲之后，必须进一步深化练习的综合性套路。

此拳以行为主，以柔为根，以快为宗，以巧为本，以狠为神，套路中动如行步，进退灵活自如。

二、通背行拳的基本手型

1. 引手掌：掌心朝上，拇指内扣，食指、中指伸直，无名指、小指微屈，掌心微凹（图1）。

2. 压节掌：掌眼朝上，拇指内扣，压至食指二节上，小指、无名指、中指、食指，均内扣一节压一节，此拳型多用于劈山（图2）。

3. 尖掌：五指内扣，拇指尖顶牢中指第一节，中指第二节突出成尖掌（图3）。

4. 荷叶掌：五指稍屈分开伸直，掌心成凹型（图4）。

5. 迅雷掌：拇指内扣，余四指第二节内扣，掌心与内扣的中、食、无名、小指挺直（图5—1、5—2）。

6. 穿梭掌：拇指内扣，余四指自然伸直，靠在一起（图6）。

7. 柳叶掌：手腕立掌，拇指内扣，余四指直立挺直（图7）。

8. 八字掌：手掌伸直，拇指向外与余四指成八字（图8）。

9. 冲锤：四指用力屈节内扣，拇指压在食指上，手腕挺直，掌眼朝下（图9）。

三、通背行拳动作说明

预备式：身体自然直立，两脚并拢，两臂下垂，掌心向内，目视前方（图10）。

一、玉鹿伏草

1. 左前臂外旋，直臂向左，向上，掌心向上；右掌屈肘向上至右肋侧，掌心向内，掌指朝下，目视左掌（图11）。

2. 上动不停：左掌由左前继续向上，屈肘向右，经右肩向左绕环至胸前；右掌向上、向下直臂向左绕至胸前，掌心向内，掌指向上；右脚踏右迈一步，两膝下蹲成半马步，目视右掌（图12）。

3. 上动不停：右腿屈膝下蹲成左虎踞步；左掌向左前下方伸出，掌心向下；右掌向右、向下至右后，掌心向右，掌指朝上，掌形成荷叶掌，上体随左掌动前伏，目视左前斜下方（图13）。

动作要点：两臂绕环要柔活自然，不可僵直，目随掌动，动作要协调一致，不可分解。虎踞步是通背拳步形之一，与长拳仆步所区别的是前膝微屈，脚跟离地，演练时应在二秒钟内完成。

二、弹踢钻心

1. 身体重心上提，右脚由后向前平弹踢；右掌由



图 52



图 53



图 54



图 55



图 56



图 57



图 58



图 59



图 60



图 61



图 62



图 63



图 64



图 65



图 66



图 67



图 68



图 69



图 70



图 71



图 72



图 73



图 74



图 75



图 76

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/>