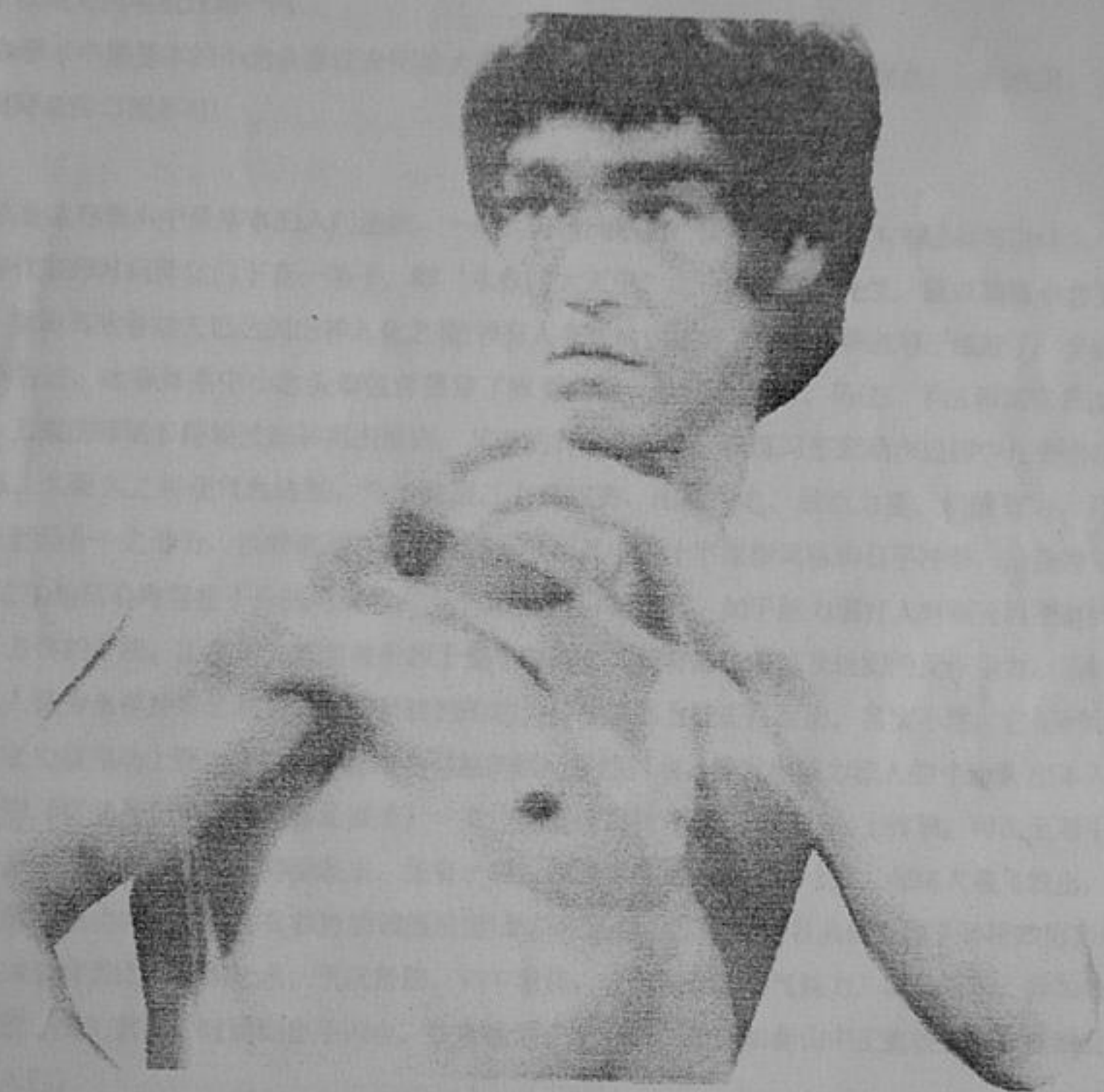


《小念头》 经典詠春拳术教程



詠春传正统 华夏振雄风

《小念头》

功法演练：覃建峰

咏春拳术的特点是简单、直接和实用。它只有三套单练拳术：小念头，寻桥、标指，一套人桩法及由几个简单而凌厉技法组成的八斩刀和六点半棍。动作简化，招式凌厉，手法简捷、直接，顺手，出手看似柔软却劲沉力重，疾速犀利，非常适合贴身近战搏击。训练方法简洁朴实，高效，与敌交手以神行之，善于以弱胜强，接手瞬间制敌，重在练出直觉和本能，它所提倡的中线原理，讲求实战中的迅疾及巧妙的打击角度和力度。其中线直接攻击和借力打力，出手无情，敢打必胜，无所不用其极的打斗法则，使真正的永春搏击者尽显优势。相传咏春拳法是永春师祖从蛇鹤争斗中受到启发而创编出来的，它不以刚对刚，而是以他人之力还治其人之身，如同蛇与鹤争斗时从不以力抗力而是巧妙避开，伺机予以敌人闪电般致命一击。

下面将咏春拳术中最基本的小念头拳法介绍给大家，力求让习者一看就懂，一练就会，一用就灵，当然，欲得其精妙之处，非明师亲传口授不可！

一、小念头拳

小念头拳法是咏春拳术中最基本的入门法则，一般人习练纯熟后，仅凭一套小念头拳法就可以成为一名优秀的永春好手后，咏春代宗师叶问师父门下有一弟子，即“永春四大天王”之一的徐尚田先生，就以精练小念头而盛名，人称“念头王”，据说其咏春功夫已达到出神入化之境！曾有人夸张地说练好了小念头拳就等于练好了一半咏春拳，此言有所夸大而又不为过，咏春体系中小念头拳包含贯穿了咏春心法、劲法、身法、马法、手法和其它拳路如寻桥、标指、木人桩法、刀棍法等诸多精要技法和搏击原则，其中的开势钳羊马，在练习整套动作过程中几乎纹丝不动，通过独特的桩式训练，久而久之可使气血通畅，马步稳固，力贯双脚，出腿闪电，劲沉力重，快捷有力，乃无影腿之基础，同时训练出腰马合一之劲力，以静制动，以不变待万变，其中的十字摆指训练和日字冲拳，是获得寸劲的基础，永春寸劲（长桥发力）的核心内容在于抖腕的训练，一个人的拳头再有力，如手腕力弱打人时则有可能自折其腕。日字冲拳的发力基于身体的中线，出拳的力量直接来源于整个身体尤其是背部肌群以及地面的反作用力，诚如李小龙的说的腰马合一。有人认为永春冲拳是利用蹬腿拧腰转胯的功力传至肩部上肢击打而出，其实不然，它是利用了全身向前的整体冲力和肘底力量推动上臂出拳，拳头在击中目标的瞬间猛烈抖动，爆发出威力惊人的寸劲拳力！本人于1999年12期署名“裘同”的《真功夫》才能证明谁是谁非》一文中提提过三种寸劲，一种是向上抖腕，可击至对手双脚离地跌出，一种是向下抖腕，可将对手击至仰面跌出，还有一种以螺旋弹抖劲力为主的寸劲，可将人震飞跌出，入里透内，杀伤力极为惊人的寸劲功夫，其中自有独特的训练法度！拳法中还包含了咏春著名杀招杀颈手等精妙厉害杀技！小念头拳法的习练，必须全神贯注，心如止水，气沉丹田，归中留位，全无杂念，心气炼力，眼随手动，静如处子，动如脱兔，时而飘逸洒脱，变幻莫测，时而则出手闪电，快疾凌厉，下盘尤其要稳如泰山中正挺拔。若真能领会以上几点，小念头才算真正入门。

1、开钳羊马：预备式—双标指—后撞肘—开钳羊马—交叉梗手

双目平视，双手自然置于体侧，心平气静，松静自然。

双标指：双手抬起，十指向前与眼同高，平生向前插击，力指尖。后撞肘：双手抱拳收回，肘向后撞，力达肘尖。开钳羊马：脚跟原位不动，两脚尖向外移成“V”字形，然后两脚尖不动，两后脚跟再移开成“八”字形，大小腿弯曲成150度左右。交叉梗手：接上势，开马之后，双手向下插击，力达两腕外侧。双摊掌：两拳向上竖起，交叉护于胸前。收拳：两手变拳收回

2、日字冲拳：接图8，左手由中线出拳，向前直线打出，力达拳面。

圈手：冲拳之后，左手变标指向前打出，掌心向上（图11），然后再向上竖起（图12）再向右（13），向下（图14）再握拳收回（15、16）

一摊三伏手：接上势，左手出拳成摊手，置于身体跨中，掌心向上，离脚前约一拳距离（图17），摊手继续向前沿中线推出（图18），推出至离身体一尺半距离之后，向上竖掌（图19），向右向下，再向上竖起（图20、21），然后收回胸前

一拳处(图22),再变为曲手(即变成拳背向外顶击,图23),曲手向外沿线顶出(图24),之后再变成立掌(图25),收回(图26),如此反复练习至(图34),即完成一摊三伏掌全过程。

拍手:接上势,左手收回胸前之后,由左向右拍击,止于右肩(图35),再收回原处(图36)。

正掌:左掌掌心向前用力击打,力达掌根(图37)。

圈手收拳:圈手之后,左手变拳收回原处(图38)。(注:此后的每一式收拳均为圈手收拳。)

3、左右禁手—后禁手—杀颈手

左右禁手:接图38,然后左右手分别向两侧下边拍落(图39、40)。

后禁手:双手提起于两肋,然后再同时向下方拍落(图41、42)。

杀颈手:双手复提起,合叠于胸前,然后猛然向两边弹开成一字状,力达两掌外沿(图43、44、45)。

4、双枕手—双提手—双伏手—双标指—双按掌—双顶手—圈手收拳

双枕手:接图45杀颈手打出之后,双掌收回护于脚前,然后向外,向下压打(图46、47)。

双提手:接上势,双掌内翻起向上提托(图48)。

双伏手:接上势,双掌内翻向下伏按(图49)。

双标指:接上势不停,双掌成标指向前方用插击(图50)。

双按掌:接上动,双手掌向下拍落(图51)。

双提手:接上动,双手弯起以双手背向前向上顶击(图52)。

收拳:接上动,双手变拳收回(图53)。

5、拍手横掌—枕手—圈手横掌—圈手收拳

拍手横掌:图53,左手变掌由左向右边推击,一击即收,收回脚前(54、55、56),然后向前击掌,指尖横向,然后收拳(图57、58)。

枕手:接上势,左手成摊手推出,再变枕手伏落(图59、60)。

圈手横掌:左手翻转向上变为摊手,再向上、向右圈手,然后变横掌向前下方打出(图61、62、63、64),收拳(图65)。

6、括手横掌—膀手底掌—脱手—连环冲拳—收势

括手横掌:按图65,右手成摊掌置于脚前,再向下向外括落,再翻转向上捞起,圈手之后变成横掌向前向下打出(图66、67-71)。

膀手底掌:按上势,收拳,然后出左手向前膀,再翻起成摊手、圈手,以底掌(掌心向前,掌根向上)由前下方打出,然后收拳(图72-76)。

脱手:双掌连续由前下方向上方冲击打(图82-86)。

收势:左拳收回,然后双脚并恢复姿势(图87、88)。

实战图解:标指梗手配合打法(图89,后撞肘实战图示图90)。

实战图解:日字冲拳(图91)。摊手实战图解:当对手以左右连续直拳击打我面部时,我以左摊手右冲拳和右摊手左冲拳迅速制敌,攻守同期,一击制敌(图92、93)。伏手冲拳:当对手向我击打过来时,我可以伏手将来拳伏下去其攻势的同时日字冲拳猛击对手面部(图94)。伏手曲手:我方以伏手将对手来拳伏下,紧接不停,伏手变曲手迅速以手背硬骨猛烈顶击对手下腭,猛力一击,可将其下巴击碎(图95、96),拍手下正掌:本式亦为攻守同时之妙技,当对手以直拳击打我面部时,我可以左手拍敌拳的同时右手迅速猛击对手下巴,用力得当,可将其一击倒地(图97)。

实战图解:禁手(图98)。杀颈手:一手将敌人来拳拍开,另一手同时快速猛烈斩击敌人颈部要害处,重手击落,可起一槌定音之效(图99)。

实战图解:枕手:当对手企图抓住我右拳时,我右手迅速变枕手向上向右向下斩落,同时一记杀颈手猛击对手颈部将其击倒在地(图100、101);提手伏手标指:我提手与敌交接瞬间突然变伏手半对方来势消解,紧接不停,标指顺势向前插击对手眼睛(图102、103、104);按掌提手:对手以直拳攻击我面部,我侧身闪开的同时以右手将来

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/>