

卢氏结构拳法

一. 螺旋力功法的训练：

是卢氏结构拳法的核心，亦为我国传统的内家拳之精髓。历代拳家皆奉之为“不传之秘”，真正掌握本功法、功力的人过去不多，现在更少。其力如车轮切削，所遇之物无不被离心力击出。对方如主动进攻，一旦与我方间架相触之，一霎那间，必会产生一种不可抗拒之力，令对手反弹而起，挨身即被摔出。此功精熟之后，在实战中不论来力如何巨猛，只要一经接触即会化为乌有。在未发力之时，对手即已失去重心，一旦此功上身，所有拳法及器械的发力，均可获得突破性进展。

经过正确桩功的苦练，二至三个月后就会获取强劲骂实的浑圆整体力。当我们深入体会桩功的性能并且经过基本的生理改造之后，怎样的运动才会使站桩的意义不失呢？对“螺旋力”的体认是整体运动从相对静态过渡到绝对动态的最佳训练手段，目前所有的意拳、心会拳、螺旋拳等原传拳法的有关教材中，均一笔带过或根本未提（安徽省凤台县中华武学事业指导总部推出的《华夏武学》/《六面整体浑元力科学训练教程》/《卢氏结构科学训练教程》/《中国原传实战武学》例外。虽然目前盗版猖獗，有八家书店盗版我部教材，删去精华，低价

出售。但我部依然坚持传播真理为己任!)。孰不知, 如果自身不具备“整体螺旋”的功力, 那么在应用之中“力如盘内之珠”的螺旋发力是不可能达到的。

我国原传实战武学之整体劲力的来源, 即是通过关节与关节间的韧带拉伸来调动肌肉, 以此为动力, 以骨骼为杠杆, 以关节为枢纽的力的有序连接和释放。根据人体生理构造原理分析, 人体关节的运动可分为屈伸、内旋、外旋和环转, 关节运动的特点是以关节为支点, 进行某一部分的运动。人体的生理结构决定了人体的发力必然遵循物理学上的力学原理。卢氏结构之“螺旋力”功法训练不但吸收了上述特点, 而且还上升至脊柱带动躯干, 躯干带动间架, “一动无有不动”的整体性关节同步运动。

二、“螺旋力”修习入手方法:

首先从桩功的间架动转开始, 即从正面浑圆桩(图 1, 见《六面整体浑元力科学训练教程》一书! 以下所有图均见此书! 不再重复!)为基本姿势, 以躯干作为我们的中心轴。使双肩、双胯按顺时针方向进行 360 度的滚动式摩擦环绕(见图 2、图 3、图 4)。这时我们就会发现, 如果双肩双胯按顺时针方向运动, 那么上肢所保持的间架就会与躯干形成矛盾的反称运动, 这样就能使双肩关节真正地产生 360 度的运动轨迹。双胯, 躯干的运

动亦是如此。另外，由于下肢承受上体的重压，下肢的膝关节、踝关节会被胯关节的运动而自然带起，与躯干形成方向相反轨迹相同的运动，我们又发现一个新课题，即如何能使双肩，双胯在运动中同步进行。若仅动双肩，下肢力量传导不上来，如只动双胯，又会造成扭屁股。此均非真正的螺旋功夫。更丧失了整体用力的原则。

在此我们先来谈谈脊柱的中枢作用。脊柱上端连于大脑，是人体机能调节输出及输入信号的司令部，同时它又是人体的中心分界线，把双肩双胯对称分开，所以我们利用它的运动原理，来连接双肩双胯的运动定向。首先，我们可以坐在凳子上，并且把上肢固定住不动，然后使脊柱的颈椎和尾椎纵向拉伸定位（即不许回缩），以尾椎为动点，绕凳子做 360 度环绕运动，这时由于我们的双肩双胯不能主动地运动，其关节部位就会被脊柱带动起来，做与脊柱轨迹相同，方向相反的 360 度旋转。待熟练之后，我们就可以用站桩的间架来做平面螺旋训练。习者可以把自己视同老虎，有一条尾巴与地面竖直，让尾巴尖端在地面上划 360 度的圆（以脊柱带动），这样双肩双胯就会产生相应的同步运动。螺旋功法训练深入之后，习者就会明显感到，在站桩时经常出现的肩部紧张会逐渐地缓解下来，使站桩产生的劲力更加饱满和圆

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/>