

图解少林永春拳入门：练头



[图解少林永春拳入门：练头_下载链接1_](#)

著者:韩广玖 著

[图解少林永春拳入门：练头_下载链接1_](#)

标签

评论

当初争议很大，不一样的永春

还可以哦嗯

了解中，学习了解而已。

好

无塑封包装，新旧程度还可以。内容一般般，韩广玖的书，都是讲永春套路动作为主的。最好有一定的咏春基础才有用，否则都是买来收藏的。。掌法的伏虎直攻，本门多以长桥长手而用，有摊、摄、闸、拖（扣）、勾、擒等法，发力进攻有撑劲和寸劲。实作对拆中，双方各守中线，把桥手尽量伸出，意、气、神，手、身、步合一，“迎面追中”，双掌始终对着对方中线发撑、寸之劲。四手（掌）不空，以掌伏缠对方来手，一旦得势，即以连环掌击之，此为以长制短之直取法，是一种高级的战术。以我之长劲紧追其中线，发撑、寸之力，可令对方失重受挫。能攻其失重就无需回手伏制，只需穷追猛打便是，故使对方失重是目的、是战机，至于用掌、用指、用肘，可视情况而定。而对拆中的伏虎是确保撑、寸劲使对方失重的关键。其一，无论以何种打法而使其失重再击之，必须要有上、中、下三路的严密控制，不管是实作中的接手和甩手都能控伏之。其二，控伏之手不是简单的挡格，而是通过伏虎对拆，在极近的距离内以皮肤意感阻缠，知其力点，顺势发起进攻，灵变而用，其目的也是先使对方有失重感再击之或放之，或借我顺人背之机进击。一句话：非简单直出直入之伏击，应根据对方实力而定。其三，伏虎本身是一种取力点变化打法，能知其力点变化则是反攻最好的时机，功深者，只要能触对方的皮肤或衣物，则可知对方力点变化，而有感皆应。其四，经过伏虎对拆法，可以练就伏虎技法的劲力和桥、掌之内劲，使内实外松，全身内气连绵不断，能软能硬，无物可施。伏虎技法是一种意感灵变技法，用力如太极之随机应变。其五，经过不懈的伏虎对拆，能使身步重心笃实，气顺而不喘，在瞬息万变的实战中，光靠表面的伏虎动作是不够的，必须要具备阻缠接手之“伏”之劲，才能灵变而动。伏之劲来自手桥手掌之笃实内劲和身步重心的笃实，这种功力可从伏虎直攻“实斗”对拆中求得，是功技合练的妙法。伏虎长桥长手的直攻以功力为帅、技法为母，两者合一方能作用。笔者认为，小念头拆法之来留去送，是咏春拳习者必经之路，且适应个矮体弱的人运用。当小念头之劲力、技法有实作能力后，则应转入本门“你上我下，你下我上”的对拆法，即长桥长手的顾打合一之法（小念头来留去送是间接打法，也是中桥短手打法）。两者功成后，才可进入直接进攻的长桥长手失重伏虎打法（高接低攀打法）。故小念头对拆与伏虎直攻是习练对拆的必经之路，望习者领悟。伏虎手可用于掌、桥、膀、肘等法上。手掌伏虎直出直入进攻的正面打法，必须要具备浑圆的内劲和外抗能力。实战中，即使是有伏虎手严密管制和以长取中的舍远求近打法，亦难免百密一疏，且不一定很快适应对方的路数，故应在伏虎对拆中加入它法而练，以适应各种打法。感觉者乃是当双方桥手相接后，对方有没有破绽和空隙，对方力度之方向和转变如何，以及对方之攻击和防守中有没有破绽等所有“资料”的体会。咏春拳特别注重感觉和反应。我们认为用眼吸收后而发出之反应是较桥手相接后感觉之反应慢。因为从眼看到要经神经线传上大脑，然后大脑才下命令去作适当反应。然而桥手相接之感觉反应乃是，捷径的经由脊骨神经而发出的，所以反应较快。经过适当锻炼后桥手相接之感觉和反应当会达到。咏春拳给人最大的印象恐怕就是“招法快如闪电”及“手法之防护风雨而不透”了。那么如何才能做到手法的密集而有效地防护呢？这就需要来研究咏春拳“挡四门”原理。

所谓的“四门”，也就是在身体的正面划出一个四方形的面积，然后再在此四方形面积内划分为4块面积均等的方形区域作为对方攻来时各种格挡法的依据（如右图所示/本图为李小龙早年所绘）。此“四门”之标准是高不过眉、宽不过两肩、低不过腿。大闪侧，小俯仰，小闪侧，大俯仰，审势牢记（审势指眼法来讲，它是克敌制胜的前提。审势有两个含义，对自己来说是蓄势，对对方来说是乘势。）二桥上势，里帘必争。明动静，知有无，知进退。一拳一掌，一马一步，步要稳；（打击有三停，一停于肩窝，二停于肘拐，三停于掌根指尖，必须常练“小念头”并要持之以恒，便可水到渠成，气随意发。）腰胯动，桥不动，桥动腰胯不动。我是第一个评价的，欧耶，欧耶~~~

[图解少林永春拳入门：练头_下载链接1](#)

书评

[图解少林永春拳入门：练头_下载链接1](#)