

# 深圳南山福田咏春拳馆叶问系咏春黧手训练要领

产品名称	深圳南山福田咏春拳馆叶问系咏春黧手训练要领
公司名称	深圳弘义咏春文化有限公司
价格	6680.00/个
规格参数	
公司地址	深圳市宝安区西乡街道铁岗水库凤凰岗香雅阁商务中心320室
联系电话	13421322416

## 产品详情

要练好咏春拳双黧手，必先学会如何放松，才能在动态过程中感受对方劲力变化（劲的大小、方向和时间点），那么该如何放松？

放松，一直是许多咏春新手的难题，我曾经也搞不明白到底什么叫放松，一松，就完全失去了对抗，任由对方的手光顾我的胸口，那还练什么练呢？不如直接放下手让对方打就是，岂不更放松！既然不能这样，那就要对抗，可一抗手臂又僵硬了，被对方带的东倒西歪。师傅说要：“松而不弛，紧而不僵”，这到底是个什么东西？

在说怎么放松之前，我先说一下咏春拳的结构问题，凡对咏春拳稍有了解的人都知道“结构”，结构是咏春拳的核心。什么是结构？结构也就是在其它的功夫中被称之为“功架”的东西。功架，就是一种锤不散，砸不烂的身体骨骼、肌肉、筋膜的结合状态。结构，就是对我们身体各部分的排兵布阵，是身体各部位协调一致的状态。

所以，结构，就是一个整体和局部的关系存在。当有整体时，那么一定是各局部非常协调才能形成有效的整体；当只有局部时，那就是偏执于这一部分，而忘记了整体，也就没有了整体。

李小龙师范黧手

对拳时，很多新手偏执于手臂的力量，手臂力量大的还能推动一点，力量小的推都推不出来，当老手将手臂突然一松时，新手整个人都扑了过去，这就是新手只有局部而没有整体，而老手有整体结构支撑，新手用一手臂之力对抗老手整个结构的支撑，如果能抗得过？

同样的道理，在盘手时，为什么新手通常很难站得住，被老手的各种顶或带弄的东倒西歪，也是因为新手偏执于自己手臂的运用，而不去找整体结构的支撑。当只用手臂局部的力量时，就是在用局部对抗整体，显然是不对等的，但又想赢，所以就以蛮力死抗，所以整条手臂就是僵硬的，只要一带整个人就跟着过去，越是找不到整体就越是体会不到放松。

说了这么多，我并没有直接回答你双翻手该如何如何放松，而是要让你认识到整体与局部的关系。当你搞明白了整体与局部的关系，那么该怎么放松也就自然有了探寻的方向。

所以，咏春的放松，实际上是指放弃局部的力量，寻找整体结构的支撑。松，并不指松的像一团棉花，一团烂泥，松的里面是整体结构的支撑，是棉里裹铁的松，是外松而内刚，形松而力整！

放松，就是要放弃手臂的力量，而去寻找整体的结构。

弘义咏春拳馆，一家致力于教授咏春技艺、传播咏春文化，目前深圳人气很旺，教学科学系统、环境条件的不错时尚武馆。

拳馆尊师重道，以科学的训练方法和丰富的训练课程赢得了学员的赞誉。

弘义咏春经过八年的发展，整合各方面资源，现已形成以少儿咏春、成人咏春专业培训、VIP私教，连锁道馆、影视广告拍摄，商业演出，企业培训、拓展训练为一体的咏春拳产业机构。

弘义咏春本着实际、严谨、科学的说教方式，立足于深圳。全力打造属于中国人自己的功夫。

具备了内修功力、外练筋骨、综合实战对抗、技术技巧运用、锻炼反应协调能力、开发人体潜能、强身健体、排毒养颜、美容塑身、活跃大脑思维、开发智力等为一体的符合现代化大众生活需求的多功能综合“功夫”。

本馆设有完善的升级制度，让学员和教练有明确努力的方向。

采用小班分班教学制：少儿咏春（5~12岁）少年咏春（13~18岁）成人咏春（19~55岁）

提前预约，免费试课。

宝安总馆：西乡凤凰岗香雅阁商务中心321室

南山分馆：南油第四工业区7A栋902室