

树正念深圳弘义咏春拳馆小念头套路

产品名称	树正念深圳弘义咏春拳馆小念头套路
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	叶问系咏春拳:咏春拳武馆 南山咏春拳:拳馆 深圳:小班教学
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

练咏春拳须先树一正念，小念头不正，终生（身）不正。

小念头伏手

先说说佛的正念。

佛家正念修行的佛学经典《大念处经》说：佛法皆在四念处中，正念是禅宗修行的缘起，是通往解脱与涅槃的唯一正途，是除却烦恼和痛苦的心疗法门。

正念能有效治疗和防御抑郁症，对于没有抑郁症的人也可以起到强健精神的作用。

正念是一种活在当下的智慧，其要诀在于“念兹在兹，念念分明。”

小念头护手

要诀的意思是说：正念即不贪恋过去，也不攀缘未来，系念于当下，时刻保持清醒的觉知。

古诗：“执意寻春不见春，芒鞋踏遍岭头云。回头笑折梅花嗅，枝头春色已十分。”

每个人都生活在各种不测的境遇之中，各种诱惑、愚见、欲望都从身边经过，随波逐流就会淹没其中，烦恼丛生而无法自拔。若能秉持正念，保持内心的觉知，像水底的一块卵石一样静观风生水起、千帆过尽，把所有的妄念、诱惑挡在心门之外，心就不会被散乱和失念所占据。

无论什么人，在什么时间，什么地点，只要放开对过去和未来的执着，让心住于当下一刻，便是树一正

念。

小念头摊手

生活中的一静一动，一言一行，每一瞬间的移动，每一丝意念与感觉，都是正念练习的对象。当下一刻就是完美的一刻。

小念头，似动非动，似静非静，每一动静之间的意念与感觉，捕捉动静之间的正念。

作对了小念头的动作，以念成形，以形合意，可以形成一种正念认知。

小念头圈手

从最简易处着手，守中用中是一种正，朝面追形是一种正，腰马合一是一种正，子午线位是一种正，防守反击是一种正，取中占位是一种正，节节贯穿是一种正，过桥穿中是一种正……成于宏大，却始于精微。

选择弘义，一身正气

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、环境条件一流的时尚武馆。

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