

# 咏春拳马步深圳弘义咏春拳馆培训师傅亲自授课手把手教

产品名称	咏春拳马步深圳弘义咏春拳馆培训师傅亲自授课手把手教
公司名称	深圳弘义咏春文化有限公司
价格	6666.00/个
规格参数	叶系咏春:深圳咏春拳 咏春拳:传统武术 香港咏春拳:武术
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

咏春拳马步要领（二字钳阳马）开马站约略肩宽尾闾微收肛自提髌收提裆内拑力收颌头悬肩颈松开马之后两脚较肩宽些，这时将尾椎骨稍稍的往前收，这时你会有种肛门有点微微紧的感觉，整个人的上半身像是放松的坐在大腿上。髌就是所谓的大腿，大腿会因为尾椎骨前收的关系，而有紧绷的感觉，上身重量会平均的在二隻大腿上，而不会加在膝盖上（很多人站脚了膝盖会痛，可以试试尾闾往前收），此时有点提裆（试著缩点小腹），这样二隻大腿会有一点向内拑的力量（各人感受不太一样，但多少都有），接著不要让下巴往前伸，微微的收你的下巴，放松你的肩颈，这样可以感受到你的头顶好像被一条线悬着，你的脊椎骨也会被拉直，如此完成二字钳羊马的动作。其实整个动作，最重要的二个地方，就是收尾椎骨，收下巴，二点到位后，除了大腿会酸外，你会有含胸拔背、气沉丹田的感觉，身体似松非松，整个身体呈现一个很完整通透的结构，有人会说，这些名词听起来好像很熟悉，事实上这就是许多传统武术桩步的要求要点。当下次你开马时，就可以透过这几个要点，当做自我检视是否拑羊拑的正确了。深圳弘义咏春拳馆，一家致力于教授咏春技艺、传播咏春文化，目前深圳人气最旺，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。弘义咏春经过六年的发展，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。常年开设：成人常年班（10人小班）、少儿咏春班（5-12岁）、少年咏春班（12 - 16岁）、VIP私教班、散打速成班、气功养生班、女子防身术。深圳专业叶问系咏春拳培训传统武术实战教学宝安总馆：西乡铁岗路凤凰岗香雅阁商务中心3楼（宝安客运中心公交站）南山分馆：南油第四工业区四栋317室（南山派出所公交站）