

# 咏春拳理论 深圳弘义咏春拳馆叶问咏春武馆福田南山区

产品名称	咏春拳理论 深圳弘义咏春拳馆叶问咏春武馆福田南山区
公司名称	深圳弘义咏春文化有限公司
价格	5980.00/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

咏春拳理，大道至简1. 论势：咏春拳对动作姿势的要求很高，一招一式既要达到动作规范，又要符合实战要求。尤其注重攻防练习中的基本姿势。一般以“二桥上势”为摆桩姿势，这是咏春拳的典型桩势，也是实战练习的基本姿势。一手上拦，一手下按，两肘夹紧护肋。上拦手掌心向上，屈阳；下按手掌心向下，属阴。阴阳上下相会，应于咏春拳“正面八门”的攻防战略。2. 论力：1.三式六力。这是咏春拳在实战的经验中总结出来的防守练习方法和发力形式。“三式”指在攻防实践中，对方的每一攻击动作，即便目标相同、力度相等，但其作用力的方向总是不尽相同。若只用一种方法、一种用力顺序去防守，往往会力不从心。为此，在练习时，必须具备应变不同方向力变化的能力。正所谓水无常形、式无常势、法贵应变。“六力”是指出手发力时，要以腰、胯、踝、肩、肘、腕六个部位同时用力，而产生一种聚周身力为一体的合力。咏春拳学理论心法堪称咏春体系之基石，研究实践之中倍受重视。现将咏春之理论心法简述如下：一、咏春拳之理论（一）本能动作攻防完成于特定时空（即有条件的瞬间）。因此对你来说，瞬间呈现于你体前的攻击目标或攻击动作，根本不容你去观察、思考、判断后动作，而要求你几乎在同时出正确的相应动作。如同一位考官，在严肃的测试你反应速度与动作的准确性及速度。毫不夸张的讲，咏春拳学要求每位练习者必须通过锻炼达到视觉或触觉（亦包括空间感觉能力）反应瞬间身体亦能高速动作，即无意识的纯本能的动作。（二）全力攻击从理论研究到攻防实践，直到面临真正的战斗，全力攻击都是至关重要的一环。所谓全力攻击是指全力以赴，不遗余力的发起最猛烈、高速、强劲连续攻击。全力攻击能有效消除你的懒散与恐惧，并能够让你在真实战斗中超本能发挥。同时全力攻击不会让对方有喘息之机，你能在最小消耗获胜，同时使你得到了安全。（三）打手为消打手为消是指以积极进攻来实现防御的，亦称“打手即消手”。我们认为，防御无法让你获得胜利，并让你时刻笼罩在危险之下。面临一个进攻的对手时，只有一个最佳选择，那就是打倒他，他不会击你的身体，你才会安全与胜利。（四）中线攻防我们从人体头部正中往下，垂直地面虚设中线，要求你无论攻击或防御必须紧守中线。人体要艳史我中线附近，其次攻击对方中线其消力甚难，中线防御对方攻击符名“短距精简”理论。（五）短距精简短距精简是指无论攻击对方或防御对方攻击，均应按照最短距离，最简单动作之要求完成。如中线冲拳直击对方面部，较从己方肩外弧线发拳攻击对方面部，会更高速度与准确。（六）朝面追形同对方面对相搏（即正身相对搏斗）即为“朝面”。如果对方面向其他方向，不能相朝面时，则攻击指向对方身体中线，此为“追形”。朝面追形攻防机动，能便利左右兼顾与守中用中。二、咏春拳之心（一）神形合一“神”即意识，“形”指身体运作“神形合一”意即意识与身体动作之高度协调一致。如咏春拳“截神截形要求”指出，发现对方有攻击意识瞬间予以攻击为“截神”；

对方攻击动作完成前瞬间予以“截形”。“截神截形要求”必须在具备“神形合一”基础上方有可能完成。牢记“神形合一”心法，于锻炼之际多多用心体会，实为捷径之一。（二）来留去送实际搏斗中，对方攻击动作被我防御同时予以控制即为“来留”。“去送”指利用防御运输方攻击动作方向，并同施力对方肢体使对方动作向改变后方向运动，以期使对方失势。（三）甩手直冲对方与你在搏斗中桥手相接时，无论对手相接之桥手向任何方向运动，你只要感觉到对方撒手，却最快速直接攻击最近目标，此为“甩手直冲”。“甩手直冲”系黏用手锻炼而成。（四）守攻同期“守攻同期”是指几乎在破坏对方攻击同一瞬间内攻击对方。多与“左右兼顾”配合施用。（五）“左右兼顾”是指双手一守一攻、相辅相承，实为“一心二用”之功效。如对方冲拳击来，你“一心二用”，“左右兼顾”以左手拍手消势同时右手冲拳攻击对方。（六）寸劲攻防在咏春中，“寸劲”含意有二，其一指在短距离内爆发的攻击劲力；其二是指发劲时间极短，具备瞬间完成爆炸性效果。可谓“寸劲攻防”意即攻击动作或防御动作均系寸劲完成。“寸劲攻防”极具优势。动作前肢体蓄力并不紧张，发劲后迅速放翁蓄力以备再次动作；且寸劲攻击对方身体效果显著，防御施用精简高效。（七）“三不”要求咏春拳要求你牢记：一不“显意露形”，二不“追手”，三不“惜敌”。一不“显意露形”是隐蔽动作的意思，攻击前要防止汇露攻击意图不要有多余动作。二不“追手”是指力求主动攻击，不做无效防御。如对方将动时，你有机会即可出手直接击打，不要等对方出手后消手再动作或对方不在你防御要求之内，这与对方手桥相接等等。三不“惜敌”指实战搏斗之时，要敢拼敢打，一旦获得主动要乘势猛击，切习心慈手软。咏春拳之理论心法需要练习者结合实践研究。“滴水穿石”若能持之以恒，武技必将达神化之境。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，目前深圳人气较旺，教学科学系统、环境条件\*\*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。与大学，小学，企业，影视公司均有密切合作，获得各界的高度评价，成为深圳咏春品牌培训机构，是您身边值得信赖的咏春健身馆。未来弘义咏春将继续专注于咏春品牌文化传播，发挥匠心精神，打造咏春界的“无印良品”。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。教学内容（10级）：1.散式基本功、2.小念头、3.单鞭手、4.寻桥、5.双鞭手、6.木人桩、7.标指、8.综合实战、9.六点半棍、10.八斩刀。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320室（南山派出所公交站）