

陳式太極實用拳法

鬆筋強身練思維

一般人對太極拳的印象是以柔制剛，使用時全身搖晃，整體予人柔軟之感。其實太極拳也有走剛陽、實戰的一面，今次為大家介紹的「陳式太極實用拳法」，是根據現代科學螺旋運動原理，實踐太極拳的基本規律，糾正了太極拳歷史上種種失實的傳聞，讓習者有明確方向。

文、攝：雲遜



馮教練（左）指導徒弟John練習正手圈的正姿勢。

「陳式太極實用拳法」有着明顯的技擊特點，基本功在全身放鬆保持脊骨挺直，開肩、開胯（髖關節）、鍛煉「筋」的力量。馮嘉傑教練表示，都市人於辦公室工作時間長，經常使用電腦，容易有頸、肩、背及腰部勞損、痛症等問題；加上缺少運動，肩與胯（髖）關節拉開度很少，除關節外，整個背部及跨下的筋亦變得沒力度欠彈性，而基本功要旨，正好是針對以上問題作出訓練：「大家在鍛煉時，以雙足中軸不動、虛領頂勁、含胸拔背、沉肩墜肘、鬆腰裹襠為形態特點，以練得氣沉丹田、全身鬆沉、勁路接地為目的。特別是擰毛巾、提水和正反圈這三法，對紓緩背部痛症，開肩、跨最有效。」

筋長一寸壽長十年

馮教練解釋，筋長一寸壽長十年：「練習基本功的動作，主要是用正確的姿勢保持脊骨挺直，拉開、放鬆肩及跨的關節，長時間維持練習基本功，可幫助把死硬乏力的筋鍛煉為有力及柔軟，對腰背痛症等有治療功效。若能學習整套拳法，即可把全身的筋拉鬆，有助延年益壽；如勤加練習，不僅鍛煉了身體，更可鍛煉思維。」



馮教練（中）、徒弟John（左）及凌子功教練三人齊示範基本功招式。

三式基本功

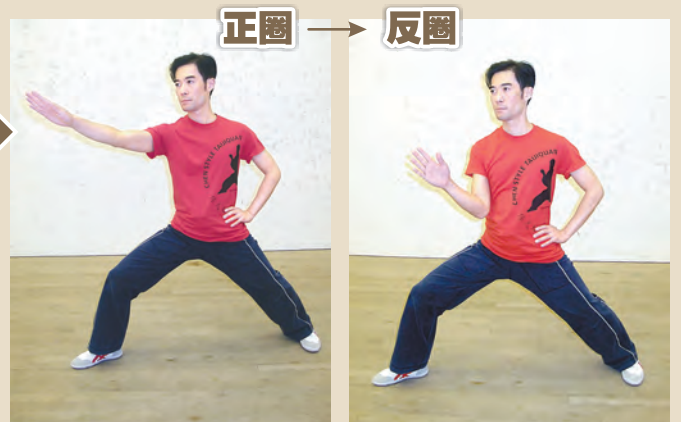
「陳式太極實用拳法」分基本功9式、第一套路81式及第二套路64式。馮教練指基本功的9式是從第一套路中選出來，主要是讓初學者作開肩、跨及鬆筋的訓練，之後的第一套路則繼續鍛煉其餘的關節、拉鬆全身的筋；最後第二套路為殺人技，因為是實用拳法，所以必會有受襲時反擊，搏鬥時攻擊的招數。以下馮教練示範基本功中的擰毛巾、提水和正反圈三法，練習此三法對頸、肩、背及腰的痛症有緩解作用。
*請注意，習者軀幹須拉開、頭需要一直往上頂，尾骨往下伸，保持頭往上頂，肩往下壓，後背伸長加寬，前胸略內收。下盤的拉開就是開胯（髖關節）。最困難是定着膝蓋不要動，才是一個好的開始。



徒弟John（左）作出攻擊，馮教練（右）示範如何在保持中軸下反擊。

正反圈

手臂放鬆，身體保持不動，坐腕（手腕伸直），肘頂肋，力落在後腳；出手不出肘，收肘不收手；手要高於肩，頭不動手不抬肩下沉。
正圈：手下方入、上方收。
反圈：手上方入、下方出。



每式動作例不虛發

「陳式太極實用拳法」由師承陳式太極拳第十七代宗師陳發科入室弟子洪均生（1907-1996）所創，他以畢生精力研練陳式太極拳理法，由於熟悉各家太極拳理論，遂將之融會貫通、結合教學實踐，驗證前人學說，以新的創見和解釋，糾正了一些不正確的觀點和誤識；同時又結合對立統一法則和力學原理，進一步闡發「陳式太極實用拳法」，令拳法具有顯著的技擊特點，每一式動作都是例不虛發。

第二代傳人陳中華把拳法推廣至海外發揚光大。第三代傳人馮嘉傑教練為陳中華入室弟子，習實用拳法15年，經師傅考核下獲准教練資格，可以開班授徒。



擰毛巾

擰毛巾時腳要踏住，頭不能亂動，好像頂在天花板上，保持身體中軸線不動，手肘要貼着胸骨（胯不動），把手推向中軸輪流推出去、收回來。

提水

提水是蹬腿拉胯（髖關節），不是提手；腳下蹬頭上頂（好像頂在天花板），自腳到肩如有一根棍勁力上下對消，在體內憋住，出手就有。

