

“工间咏春操”上线,新手如何入门?

本报记者 陈素琴 图片由受访者提供

近日,全国总工会联合咏春拳非遗传承人精心编录的“工间咏春操”正式推广,一套融合传统武术精髓与工间锻炼便利性的独特健身方案,正悄然走进全国企事业单位,为繁忙的职场注入健康活力。

浙江省武术协会会员、杭州市萧山区非遗文化咏春拳传承人钟义介绍,咏春拳以其“短桥窄马、招式灵活、注重实用”的鲜明特点,且具有包容性,能显著提升职工体质、缓解工作疲劳。



以柔克刚,培养专注力与协调性

咏春拳的核心特点鲜明,“短桥窄马”是其显著标识。手法动作多在自身中线及身体前部完成,线路短促直接(短桥);步法则以灵活稳健的窄小马步(如“二字钳羊马”)为主,重心沉稳,转换迅捷。

“长期练习能显著增强肢体力量,特别是腰马核心、协调性、柔韧性及反应速度。其特有的呼吸配合与意念集中要求,对改善心肺功能、缓解精神压力、提升专注力大有裨益。”钟义说,咏春拳不仅教授技艺,更蕴含“尚武崇德、自强不息、专注当下”的理念。

“小念头”是咏春拳的第一套拳术套路,被誉为“拳法之母”。它系统包含了咏春拳绝大部分的基本手法、步法、身

法、发力原理和攻防意念。通过缓慢、精确地练习“小念头”,初步感受“寸劲”(在极短距离内爆发强大力量)的发力模式,培养专注力与动作间的连贯性。

“黏手”是咏春拳特有的双人感知与反应训练方法,是通往实战应用的关键桥梁。在双方手臂保持接触(“黏住”)的状态下,通过皮肤触觉感知对方力量的方向、大小和意图变化,并即时做出正确的卸力、引导、反击或控制。钟义说:“入门要点是从简单的单黏手(如单手摊、膀、伏的循环)开始,着重培养‘听劲’(通过接触感知对方动作意图)’和‘卸力’(通过特定技巧和方法化解对手攻击力量)’能力,强调放松、跟随、不顶抗,切忌变成角力比赛。”

以巧破力,动作规范少走弯路

对于初学者而言,练习咏春拳需要注重动作规范、发力逻辑和身体协调性的培养,同时避免急于求成。钟义介绍,第一步就是找对入门路径,避免自学误区。咏春拳的核心在于“结构”和“发力细节”,自学容易因动作偏差形成错误习惯(如马步姿势、手部发力角度等),后期纠正难度大。“比如二字钳羊马的力学原理、手部防御动作的身体联动逻辑,这是自学难以领悟的关键。所以一定要打好基础。”钟义说,咏春拳没有华丽的招式,初期练习可能显得“枯燥”(如反复练一个马步、一个拍手动作),但这正是夯实基础的过程。不要急于尝试“实战对打”或“木人桩”,基础不牢,后续动作会缺乏稳定性。

在基础入门阶段,可以从“桩功”和“手法”开始。首先,双脚与肩同宽(或略窄),脚尖内扣约15度,形成“内钳”的张力,脚掌平均受力,脚跟微抬(似踩鸡蛋,保持弹性)。

其次,膝盖对准脚尖方向,微屈但不超过脚尖,避免膝盖压力过大;臀部内收,腰背挺直,头顶似有细线牵引,保持身体中正。双手可自然下垂或抱于胸前,保持肩颈放松,避免耸肩。

“初期每次站桩1-2分钟,每天2-3次,逐渐延长至5-10分钟,重点感受下盘稳固和身体放松的平衡——既不能

僵硬,也不能松懈。”钟义介绍,站桩时可想象“脚底生根”,同时体会腹部微收,呼吸自然,不要憋气。

钟义表示,还可以做一些辅助练习,提升协调性与感知力。比如步法上,咏春拳步法注重“短距快动”,初期先练“上步”和“落步”:从二字钳羊马开始,前脚向前迈出一小步,后脚随即跟上,保持马步的稳固;或向后退步,后脚先动,前脚跟进,始终保持身体重心平稳,避免“跳步”。熟练后可尝试“三角步”(绕圈移动),体会步法与手法的配合(如移动中保持双手护中线),提升实战中的走位意识。

初学者也可在师父或同伴指导下,进行简单的“拍手”练习:一方慢速出拳,另一方用摊手、伏手等动作防御,重点感受对方的发力方向和力度,培养“听劲”的基础。

初期不追求速度,而是触碰到对方手臂时,关注身体结构是否正确。钟义说:“初期动作宁可慢一点、轻一点,也要保证姿势正确。比如冲捶时,先体会‘手臂沿中线运动’的路径,再逐渐加入腰腹力量,否则错误的发力习惯会导致关节损伤,如手腕、肩膀。”而对于长期练习来说,咏春拳注重“以巧破力”,而非单纯的力量对抗,因此练习中要多思考。

图解咏春拳四大基本手法

咏春拳的四大基本手法:冲拳、撑掌、摊掌、膀手,每个都有特定的步骤和技巧,构成咏春拳的坚实基础。

冲拳



首先,预备姿势为两脚开立,与肩同宽,身体放松。接着,将重心逐渐移至左脚,同时右转腰部,左臂微屈,拳心向内。随后,以腰部为轴心,迅速向左前方冲出左拳,同时

左转腰部,右臂自然回收。在冲拳过程中,需保持上身正直,腿部稳固,力量从腰部逐渐传递至拳峰。完成冲拳后,迅速收回左拳,并恢复预备姿势,准备进行下一次动作。

撑掌



撑掌,以左掌为例,首先进行开马步,形成二字钳羊马姿势。随后,确保拳心朝上,将拳头移至身体中线位置。在出拳时,拳头需顺时针旋转

90°,从而变为立掌,并有力地向右前方打出,同时保持前臂与身体呈45°的角度。完成打击后,拳头沿原路线收回,并再次呈现二字钳羊马姿势。

摊掌



摊掌,以左掌为例,首先进行开马步,同样形成二字钳羊马姿势。随后,确保掌心朝上,并使掌心移过身体中线位置。

在出掌时,前臂需略微旋转,然后向前并微微向外推出。完成摊掌后,应沿原路线收回,并再次呈现二字钳羊马姿势。

膀手



膀手,以左手为例,首先进行开马步,同样形成二字钳羊马姿势。随后,确保拳心朝上,并使拳头移过身体中线位置。在出拳时,需注意手肘要紧贴身体,以保持

稳定。紧接着,将拳头化掌,同时放松手腕,保持手腕高度不变。随后,通过旋转肘部,将拳头抛起并沉肘收拳,完成膀手动作。

(通讯员 苏艺文/摄)