

上海のスーパー内家拳

心意六合拳

演武／徐文忠
解説／馮正宝

最終回

総身を武器とする心意六合拳。その攻撃の特長は、技の連続性にある。拳をかわしても肘がくる。肘をかわしても頭が飛んでくる。徐文忠氏がこの上海一のケンカ拳法心意六合拳を公開。今回は第四弾、最終回である。

心意六合四把捶

心意六合四把捶は、かつて心意六合門派の門外不出の技とされていた。龍・虎・猴・馬などの十の形は拳譜の中で「心意六象」といわれ、拳式の中の鷹捉把・虎撲把・虎窟把・懷抱頑石把の四つは「四把」と呼ばれている。

29 刮地風

左足を前に飛ばすとともに、右足を左足の内側を通して前に蹴り出す。同時に右手を拳にして、弧を描くように後ろへ、続いて前上

方に打ち出す。このとき左手は右肘の内側に
●つま先ですねを蹴りながら、殴ると見せかけて肘で打つ。(写真A)





30 烏牛擺頭

うぎゅうはいどう

右手を掌にして弧を描くように股間部まで落とす。右足を前に踏み出すと同時に、右肩と頭で前に肩で当たっていく。(写真30)

B ① ②



31



31 鶏子翻身

右足を後ろへ一歩大きく退くとともに、体を後ろへ回す。同時に右手を半円を描くように上にあげ、左手を下に押す。(写真31)

32



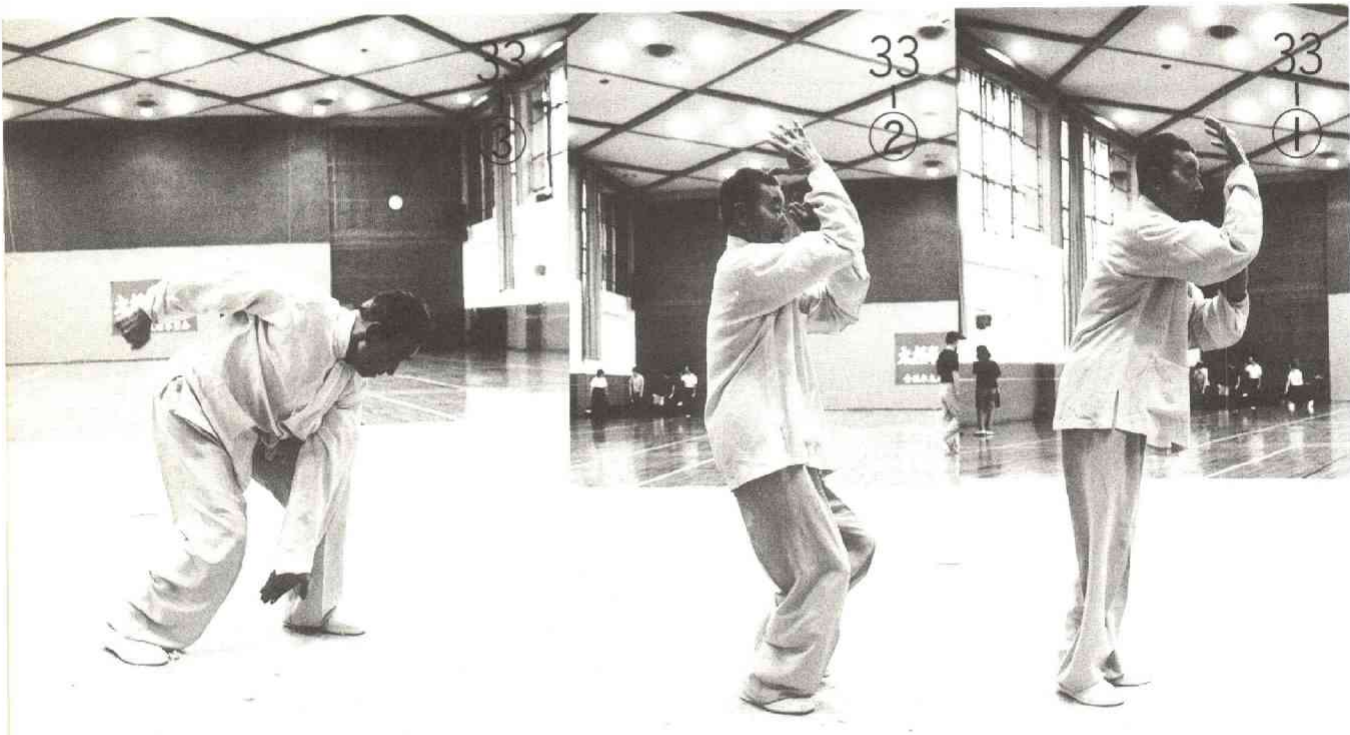
32



32 揚把

右手を腹の前まで落とす。胸の前を通して同時に右足を引き戻し、左足に揃える。両手を腹の前から一緒に前に押し出す。左手の掌の根元は右手の親指側にそえる。目は前方を見る。(写真32 ①②)

心意六合拳



33 鷹抓把

右足を前に一步踏み出すと同時に、右手を頭の上に向けて肘で前に打つ。このとき、右掌心は後ろに向け、左手は右肘の内側に添える。(写真33-①)

ついで左足を前方に一步踏み出すとともに、左手を手首の内側から前へ、上へ、下へ突き出す。同時に右手を右腿の外側まで引き戻し、肩と頭を前にぶつける。そのとき両足の膝を曲げ、尻をあげ、右足のかかとをあげる。「噫」という声を発する。(写真33-②、③)

34

①



34



34 軽歩站 (返本還原)

体をあげると同時に右足を半歩さげ、左足を後ろへ引き寄せ、左足のかかとを着地させて虚歩とする。同時に左手を右手の下から突き出す。左手を左腿の内側におく。右手を股間部におき、両腕、両手ともゆるめ、両手の手元は自然に下向き、目は前方を平視する。

(写真34—①、②)

心意六合拳 基本トレーニングII

龍調膀 (熊吊膀)

● 準備の姿勢

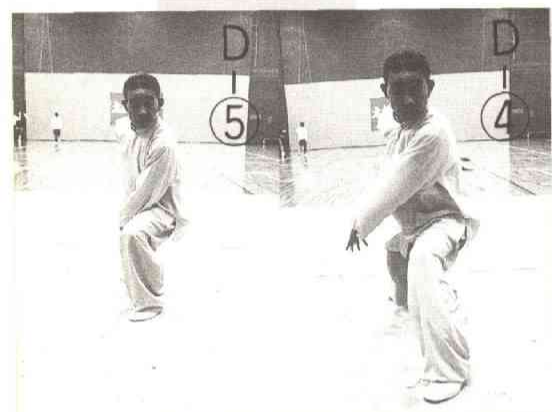
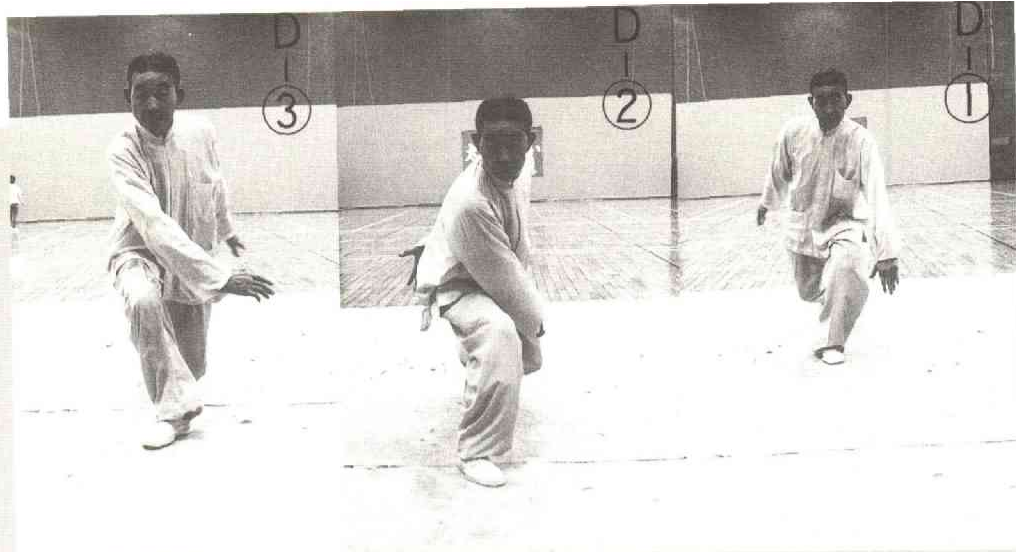
要点は「躁鷄歩」に同じ。(写真C)

● 動作の説明

左足を左に半歩踏み出すとともに、右足を左足の内側を通して前へ一歩大きく踏み出す。同時に左足を前に引き寄せる。(写真D—①) ③ この逆も行ない、連続した動きとする。

(写真D—④、⑤)





龍調膀
りゆうちようぼう
相手の足首をとって膝を打ち、
肩で胸を打つ。(写真E-①、②)

用法

★心意六合拳教室

「心意六合拳」の解説をしていただいた、馮正宝氏による指導。会場は新宿スポーツセンター(日・金曜)、小平市民総合体育館(火・土曜)。〒180 武蔵野市八幡町4-14-13 堀坂方 中国伝統拳研究会
〒0422-53-8381 / 0473-87-0488 (佐藤)