

小念頭

廣州詠春拳入門的第一套拳法，就是**小念頭**。作為詠春拳的基礎，小念頭是初學習者必須掌握的基本概念和技巧，也是整個詠春拳的核心起點。整套拳的練習以**正身落馬**為主，不涉及步法訓練，目的是培養學習者的「**定**」和「**靜**」，同時全面鍛煉上下身的基本功夫。

上身練習：鍛煉身姿與手法

1. 含胸落膊

通過含胸落膊的練習，學習者可以培養出正確的身姿，確保不會因為身體姿勢不對而影響力量的發揮。

2. 雙橋手力的運用與平衡

雙橋手是詠春拳的基本手法，拳法中多數攻防動作都需依賴雙橋手的靈活運用。在小念頭的練習中，學習者需要學會如何平衡雙橋手的力量，確保在攻防時能靈活自如。

3. 手腕的控制能力

手腕在詠春拳中扮演著至關重要的角色，無論是進攻還是防守，手腕的控制力都會直接影響技術的發揮。通過小念頭的練習，學習者可以逐步加強對手腕的控制能力，為實戰應對打下基礎。

下身練習：穩固根基與靈活運動

1. 箝功

箝功是詠春拳下盤力量的訓練重點，通過練習箝功，學習者可以強化腿部的力量和穩定性，確保自己的根基穩固。在實戰中，穩定的下盤是所有動作的支撐基礎。

2. 關節運用

小念頭的練習還包括對全身關節的獨立運用和協同運用，涉及腳蹠、膝頭、腰胯、脊椎、膊頭、手肘、手腕、掌指關節以及近端指間關節等。這種全面的關節訓練，能夠提升身體的靈活性和協調性，讓學習者在實戰中更加敏捷。

小念頭是詠春拳的起點，也是其精髓之一。它看似簡單，但包含了詠春拳的核心理念和基礎功夫。通過不斷的練習，學習者能夠加強對身體的控制，穩定根基，提升手法靈活性，並逐步累積功力。對於每一個初學者而言，小念頭不僅是一套拳法，更是一條通向武術內涵的必經之路。

沉橋

沉橋是廣州詠春拳的第二套拳法，通常在學完小念頭及一些基本的散式對拆後才開始學習。這套拳法對於學習者來說，屬於中階拳套，是在小念頭的基礎上進一步提升的一個重要階段。有些人會稱它為「尋橋」，意指尋找橋手（即尋找對方的手），但對於廣州詠春拳來說，這個名稱並不完全準確。廣州詠春拳強調追形而不追手，即目標是對手的身體，而不是僅僅追逐對方的手部動作。因此，「沉橋」這個名稱更貼切，因為它體現了詠春拳中「沉穩內斂」

的核心理念。

沉橋在小念頭的基礎上，增加了馬步和腳法的練習，同時更注重實戰應用。「沉」的意思是讓整個人的重心向下沉，特別是腰胯和膊頭的穩定性，這是練習沉橋時必須掌握的核心技術。

在小念頭中，學習者已經掌握了基本的手法和身體協調性，而沉橋則進一步要求學習者加強對全身的控制力，特別是下盤的穩固和腳法的應用。

1.腰胯與膊頭的沉穩

練沉橋的時候，學習者需要將腰胯與膊頭的力量沉穩向下，避免力量浮於表面。這不僅能提升拳法的穩定性，還能增強發勁的效果。

「沉」的核心是內外結合，內在是意念的沉穩，外在是身體的穩定。

2.馬步與腳法的加入

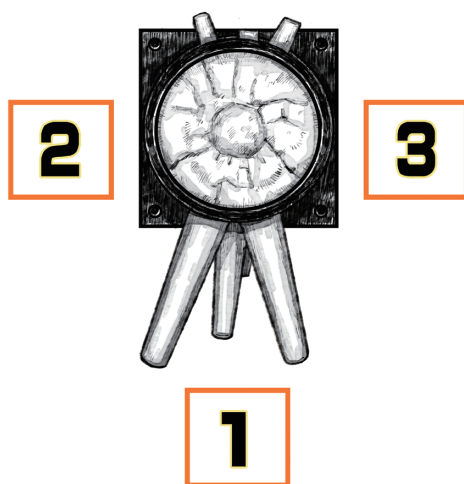
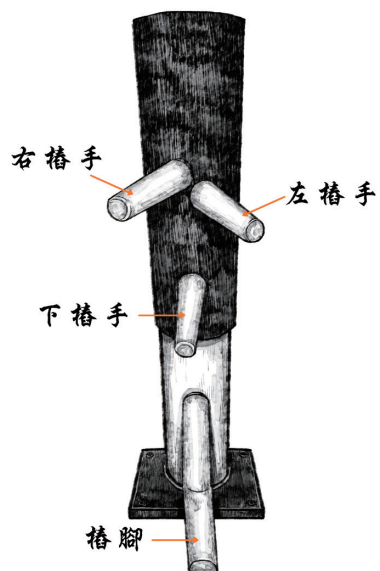
與小念頭不同，沉橋加入了馬步和腳法的練習，這使得學習者在實戰中可以更加靈活地應對對手的攻擊。

馬步提供了穩固的根基，而腳法則是進退攻防的核心動作。學習者需要在穩定中尋求靈活，掌握進退之間的節奏。

3.拳法的實際應用

前輩常說：「練就要練100%或以上，但用嘅時候就要睇餸食飯，按情況而定，可能用一半或三、四成已經足夠。」這表明練拳時應該追求動作的極致，但在實戰中則需要根據對手的情況靈活應用，避免過度用力或浪費動作。

沉橋特別強調拳法的實際應用，學習者在練習時應該時刻思考每一個動作的攻防意圖，而不是僅僅模仿動作的表面形式。正如前



走位位置

木人樁教學（圖+文版）

我將廣州詠春木人樁法分為**16組**，每組都包含不同的散式與手法組合，共計**133個動作**。其中有許多重複的過渡手法，讓左右兩邊的攻擊可以自然連貫。整個練習過程需要保持「朝型」，因此在此不會逐一詳細解釋。

另外，為了讓大家更容易理解雙手應接觸木人樁的具體位置，我會在以下的圖解部分使用不同顏色標示：

- 黃色**：表示支點的位置。
- 蔚藍色 (Tiffany blue)**：表示左手或左腳要接觸的位置。
- 粉紫色**：表示右手或右腳要接觸的位置。

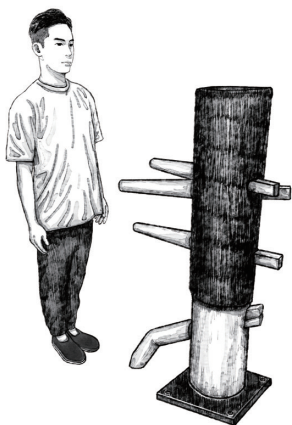
以下便是一整套木人樁的招式。

第1組的主要基本組合包括：耕攤、攔手起掛拳、扣手底掌以及扣手面掌。基本上，所有動作都在木人樁的左邊與右邊互相貫通。有些是由右邊開始，打回中間再轉到左邊；有些則相反，由左邊開始，打回中間再轉到右邊。

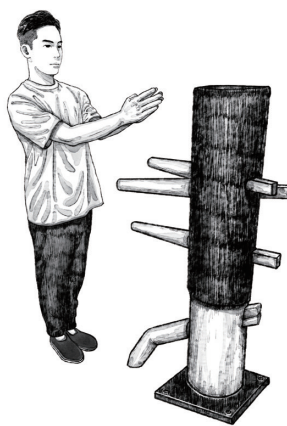
手法需要配合身法，也就是腰馬的運用。腰不動的話，手也不會動。這並不是單靠手的蠻力，而是「力從地面起，由腰馬帶動手的動作」。這一原則不僅適用於木人樁的練習，也是詠春拳的基本原則之一。

第1組：1～13招

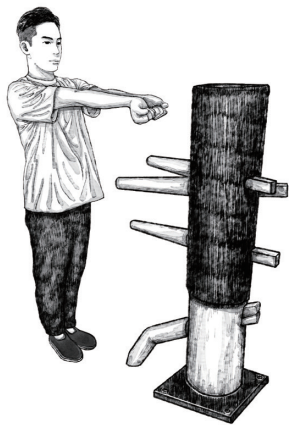
1) 起式落馬。(請參考第七章項目#9的解說。)



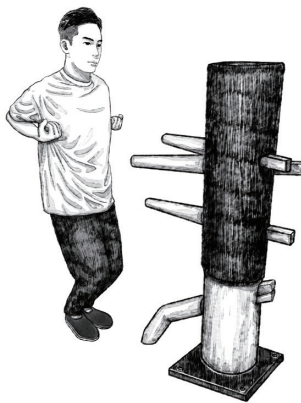
①



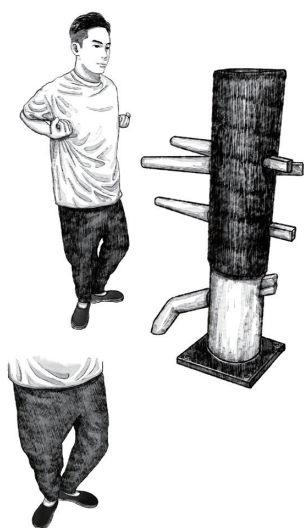
②



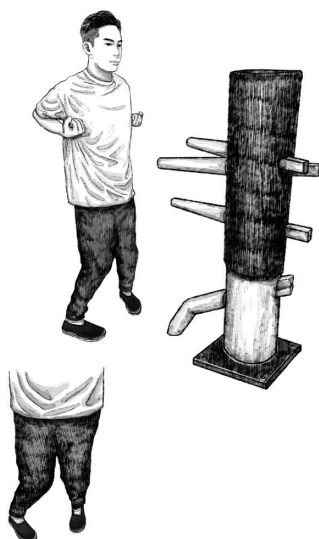
③



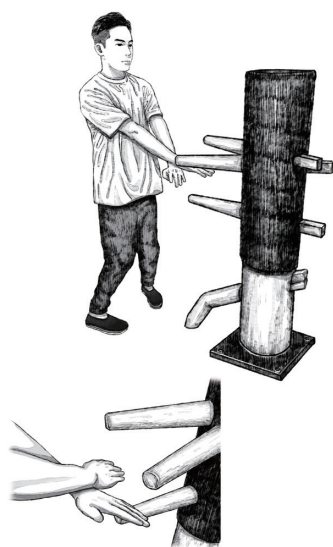
④



⑤



⑥



⑦



⑧