

1906

意拳推手 技法汇编

■ 谢永广 牛英群 主编



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

顾 问：姚承光
主 编：谢永广 牛英群
副主编：王东东 杜瑞连



北京体育大学出版社

意拳推手技法汇编

策划编辑: 叶 莱

责任编辑: 叶 莱

审稿编辑: 鲁 牧

版式制作: 浅 草 筱 琳 依 昀

责任校对: 行 乾

责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

意拳推手技法汇综 / 谢永广 主编.

—北京: 北京体育大学出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5644-0690-5

I. ①意… II. ①谢… III. ①意拳—基本知识—
中国 IV. ①G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 092682 号

意拳推手技法汇综

谢永广 牛英群 主编

北京体育大学出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

(北京海淀区信息路 48 号 邮编:100084)

北京昌联印刷有限公司

开本: 787 × 960 毫米 1/16 印张: 12.5

印数: 5000 册 定价: 24.00 元

2011 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-0690-5

邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部

010-62989430

发行部: 010-62989320 网址: www.bsup.cn

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

姚承光简介

意拳

姚承光先生，现任北京市武协理事、北京市武协意拳研究会会长、北京市武协宗勋武馆馆长，1953年出生于北京，自幼随父亲姚宗勋先生（王芗斋先生之衣钵传人）学习意拳。由于其才聪思敏，刻苦钻研，善于思索，并得到严师慈父姚宗勋先生倾囊相授，经过近50年的研究，已功臻化境，多年来接受中外各路搏击高手的挑战，虽皆胜而不骄。



姚承光先后被聘为贵州意拳研究会名誉会长兼技术教练，河南开封意拳研究会名誉会长，山西长治意拳研究会名誉会长，辽宁旅顺意拳研究会名誉会长，山东烟台牟平区意拳培训中心技术顾问，国家海洋信息中心意拳养生技术顾问，北京大学、河北工程大学等多所大学武术协会顾问；香港意拳学会技术顾问，香港姚氏意拳研究会名誉会长；日本横滨、东京、大阪太气拳研究会技术顾问；法国巴黎技击协会技术顾问，波兰意拳学院名誉院长兼总教练，欧洲意拳联合会名誉会长，韩国意拳协会名誉会长，日本京都宗勋武馆名誉馆长，韩国宗勋武馆名誉馆长，俄罗斯意拳研究会名誉会长，加拿大渥太华意拳研究会名誉会长。

在教学实践的同时，姚承光还十分注重意拳理论方面的研究。先后在《武魂》、《武林》、《拳击与格斗》、《搏击》等武术杂志发表了数十篇有关意拳的理论研究文章。并整理出版了父亲姚宗勋先生的著作《中国现代实战拳学——意拳》养生篇和技击篇两册。还将珍藏多年的姚宗勋先生的珍贵录音资料整理成《中国意拳——一代承前启后的拳学大师姚宗勋》VCD纪录片及《纪念姚宗勋先生诞辰九十周年》DVD光盘，并配有姚宗勋先生大量的历史性照片、影像以及文字手稿等珍贵的资料，由北京中国科学文化音像出版社出版发行。与此同时还著有《中国意拳追踪函授教材》（中英文双

版)、《一击必杀》(英日文版)、《中国意拳系统教学光盘》(中英文双版)等意拳系统教材。在香港出版《意拳功法一、二》、《意拳推手》、《意拳养生》4盘教学录像带,在日本出版《意拳——基本功法》(日文)、《意拳实战》(日文)教学录像带2盘,并在北京体育大学出版社出版的《意拳心法》、《意拳功法》、《意拳散手》三本著作中担任技术顾问。

自1995年起,在有关领导及武术界同仁的支持下,姚承光先后组织了“姚宗勋先生逝世10周年纪念大会”、“北京意拳同门为姚宗勋先生立碑仪式”、“首届意拳(大成拳)学术研讨会”、“中日首届意拳、太气拳学术研讨会”、“纪念王芗斋先生诞辰115周年学术研讨会”、“纪念王芗斋先生诞辰120周年学术研讨会”及“纪念姚宗勋先生诞辰85周年学术研讨会”、“纪念姚宗勋先生诞辰90周年学术研讨会”;同时在有关领导及意拳同仁的支持和倡导下,探索性地推出《意拳推手、散手竞技比赛规则》(草案),成功地举办了一系列意拳推手、散手竞技比赛,加强了意拳学术交流,为其走向职业化作出了积极的贡献;2009年由姚承光代表意拳研究会组织申报《意拳》正式录入为北京市非物质文化遗产名册,对促进中国武术的进一步发展具有深远的意义。

从1985年起,姚承光就先后应邀到山西、山东、贵州、四川、天津、河南、河北等省市推广意拳;1988年,应香港意拳学会之邀,赴港讲学达半年之久,推动了香港意拳的发展;1992年,应日本太气拳研究会之邀,又携艺东渡扶桑,讲学授艺,完善了日本太气拳理论与技术体系;2001年11月应意大利意拳组织邀请,姚承光赴意讲学;2004年、2005年姚承光先后两次去韩国讲学,2007至2010年先后4次去莫斯科讲学,为意拳走向世界再辟一片新天地。与此同时,每年港、澳、台及日本、法国、美国、意大利、奥地利、英国、瑞士、德国、韩国、俄罗斯、波兰、加拿大等海外意拳组织都要组队来北京学习交流。《中国青年报》、《科技日报》、《21世纪中国》、《中国日报》、《工人日报》、《市场报》、《北京公交报》、《北京邮政报》、香港《商报》、《明报》、《大公报》、山西《长治日报》、辽宁《朝阳日报》及北京《中华武术》、《武魂》、山西《体育文化》、《搏击》、法国《技击》、日本《空手道》、《中国功夫》、《武术——春夏秋冬》等报刊杂志,韩国、波兰的媒体以及北京电视台《心灵独语》、《北京人学外语》、《CCTV运动空间乒乓高手在民间》、《中国教育台功夫印象》、《凤凰卫视》等栏目都相继报道过姚承光的事迹。

作者简介

意拳

谢永广 1978年出生于河北邯郸。现为中国武术协会会员，中国武术六段。邯郸市青年联合会第七届委员会常委。2002年毕业于河北体育学院运动训练系武术专业；2006年于北京体育大学研究生课程班学习，现就职于邯郸职业技术学院(原邯郸大学)体育系，任公体教研室主任。



谢永广多年来致力于武术技术与理论的研究，曾习国家规定拳械、散手、跆拳道、拳击等国内外武艺，并于1999年拜著名武术家，意拳第三代嫡系传人姚承光先生为师，学习意拳至今。2003年经姚承光先生推荐，又拜著名太极拳家乔松茂先生为师，学习传统太极拳。

谢永广先后在2004年河北省太极拳锦标赛和2005年第二届世界太极拳健康大会上荣获传统太极拳一等奖；2007年在第五届香港国际武术节荣获男子组传统太极拳第一名，2011年第九届香港国际武术节荣获两枚金牌。

谢永广习武之余注重理论研究，先后在《中华武术》、《武魂》、《武林》、《搏击》、《武当》、《少林与太极》、《河北体育学院学报》等武术期刊杂志发表学术文章近百篇；其著作《意拳心法》、《意拳功法》、《意拳散手》等书由北京体育大学出版社出版发行，《散打绝招》一书由中国国际广播音像出版社出版发行，合著《意拳正轨》由山西科技出版社出版发行，《太极拳——寻求和谐的平衡点》由河北科学技术出版社出版发行；在多项省市级课题中担任第一主研人，论文《武术师徒制的文化学分析》入选“2010全国武术论文报告会”并荣获三等奖。

2006年创办意拳门户网站——“意拳国际”(www.yiquan168.com)，

2007年在新浪开通“谢永广意拳博客”(http://blog.

sina.com.cn/yqworld)

2010年2月,谢永广受法国国际手搏联合会主席袁祖谋先生邀请,赴巴黎参加第九届巴黎市长杯中国式摔跤、手搏国际邀请赛,荣获“优秀组织奖”,并进行有关意拳的学术讲座和交流,引起广泛关注。

2011年3月,谢永广组织“中国意拳代表团”参加“武德杯”第九届香港国际武术节,使中国意拳首次亮相国际武术大赛,并与刘传春师兄一起参加武术节闭幕式“世界武术精英大汇演”,引起了国内外武术代表对意拳的广泛关注。

牛英群 1972年3月出生,副教授,邯郸职业技术学院工会副主席,河北师范大学体育教学与训练专业研究生在读。研究方向为体育教学与训练,先后发表论文20余篇、合作出版著作2部。善于将现代体育教学训练理论与传统武术相结合,近几年陆续就太极拳、意拳等传统武术的文化遗产、身心锻炼价值和技法练习等进行研究,并有相关的课题立项和文章发表。



序言

意拳

认识谢永广，是一个很偶然的機會。那是2009年3月的一天，我在法国巴黎突然收到一封来自国内的电子邮件，大意是邯郸大学想推广我的“现代手搏”运动。谢永广受院长委托，写电子邮件来征求我的意见。

看了信件后我很高兴，因为我的现代手搏虽然在法国搞得有声有色，可在国内却还知之甚少。今天能有人主动联系我，我感到很欣慰。通过几次电话聊天和看了谢永广的意拳国际博客之后，我发现，谢永广不仅对意拳研究颇深，而且对整个武术运动的宏观发展都有自己独到的见解，我想这不就是我在国内推广现代手搏所需要的帮手吗？

在神交数月之后，我们相约当年5月在北京见面。为了这个约会，谢永广在百忙之中，专程北上，于5月1日如约而至。这种心诚于事的精神令我难忘，我想这正是我们今后合作的基础。

在飞回巴黎的途中，我即拜读了谢永广的《意拳推手技法汇编》书稿，他的才华更加深了我对他的敬意。谢永广用现代科学理论阐述意拳推手的基本原理、基本技术、训练方法，走出武术界常见的神乎其神的“气与功”，并用现代体育精神来规范中国意拳推手的竞技，字里行间体会得出他在中华武学的理论研究方面造诣很深，并且有着丰富的实践经验，同时在文字表达方面也很有功底，确实年轻有为，而这正是我们在国内推广现代手搏所需要的人才。

从书稿中得知，谢永广是当代意拳名家姚承光先生的入室弟子。在法国武术界，姚承光先生也是赫赫有名，因为他的很多法国学生跟我都有过接触。姚先生作为意拳的第三代重要代表人物，为意拳在海内外的推广作出了巨大的贡献。谢永广能入姚先生名门之下，且学有所成，实在可喜可贺！



从谢永广的文章我也看到了中国意拳的传承和发展：中国意拳从第三代、第四代传人开始，先后由传统武术逐渐向现代体育运动方向发展。加之谢永广毕业于体育学院，所以他深受现代体育运动理论的影响，由于他的学习、研究、探索、整理，使中国意拳展现出了一种新的魅力，中国意拳开始进入了一个新的里程。

时代在不断地发展，传统武术只有与现代竞技体育结合，才能打出一片新天地。我在法国创立并倡导的现代手搏运动，就是一种传统武术与现代竞技体育结合的模式。我在法国历经20多年的探索，最大的愿望就是找到二者之间最佳的契合点，能为传统武术走向竞技擂台创立一种最佳的竞技体系。

所以，当我看到谢永广运用现代竞技体育运动理念来阐述传统武术意拳的文章时，感到十分的亲切，我想在“继承传统、改革创新”的理念上，我又找到了一位知音。谢永广不负众望，在邯郸职业技术学院领导以及学院体育系领导的大力支持下，先后在2009年8月组织了“中国邯郸武术——法国巴黎手搏国际交流大会”；在2010年8月组织了“华信杯2010中国邯郸现代手搏国际研讨会”，两次现代手搏交流大会的举办，使现代手搏运动以邯郸为基地，迅速在国内引起广泛响应，进一步的得到了推广普及。

值此谢永广新作《意拳推手技法汇综》出版之际，写上几句，以表达我的祝福！

袁祖谋 于法国巴黎

2011年4月

注：袁祖谋先生，旅法华人，法国文化体育协会太极拳教练，曾任法国摔跤协会副主席，法国太极拳协会副主席、国际手搏联合会主席。1965年获得全国自由式摔跤73公斤级冠军。1979年任上海体育官摔跤训练班教练。1985年只身到法国闯荡，倾力在法国和西欧推广中国式摔跤，弘扬中华民族优秀的传统文化。1991年与陈秉奎先生一起成立法国中国式摔跤协会。1992年12月，在巴黎市政府的支持下，袁祖谋等人首先举办了首届巴黎市长杯中国式摔跤国际邀请赛，后成传统，每两年举办一届，目前已举办了7届，已有20多个国家参加过此邀请赛，使中国式摔跤成为国际体育交流的运动项目。2002年被法国巴黎青年体育部授予国家铜质奖章。2006年获得中国体育总局所颁发的中国式摔跤重大成就奖。从1999年起，将中国式摔跤与散打糅合在一起，推出了一个新的武术技击运动——现代手搏。2003年底举行的第6届“巴黎市长杯中国摔跤国际邀请赛”中，手搏项目正式成为比赛项目。

前言

意拳

从意拳实战的角度来讲，意拳推手既是对站桩、试力等基本功扎实与否的检验，同时又是意拳散手的辅助训练。推手能够解决在肢体接触的情况下如何进行有效地攻防。推手的技术特点和交流方式比散手的安全系数更高。所以当今很多练习意拳的朋友都通过推手进行切磋交流，意拳推手已经成为意拳实战的重要表现形式。

虽然现在很多朋友都在练习意拳推手，但是由于训练方法不系统，很多地方还存在一些欠缺。比如有的朋友认为意拳推手靠的就是功力，只要多站桩就能在推手中“搭手飞人”；有的朋友一上来就拼力量，结果搞得身心疲惫却徒劳无获；有的人不注重基本功练习，而热衷于研究技巧，推手中虽然技术多变，可一碰到比自己力量大的便无可奈何。所有这些问题困扰着很多练习意拳推手的朋友。

意拳推手有自己唯物辩证的原则原理和科学系统的方法步骤，训练各部分都是环环相扣，无论疏漏了哪一环节，在推手实战中都会暴露出相应的弱点。比如只靠功力必然缺少技法变化，死拼力量必然导致肌肉僵紧，而偏重技巧缺乏功力，在变化上又显得单薄。那么，如何有效地解决这些现实问题呢？只有从整体上着手，全面而系统地进行意拳推手训练。

在意拳的修习上，笔者有幸得到中国当代著名武术家、意拳第三代重要代表人物姚承光先生的无私教诲。多年来，在恩师拳学思想指导下，笔者朝夕揣摩，从未懈怠。今不揣浅陋，将恩师所传授的意拳推手技法和理论整理成册。

在《意拳推手技法汇综》一书中，主要从意拳推手概述、基本原理、基本技术、训练方法和技术能力等几个方面进行阐述。其中在意拳推手教学与训练几个部分，特邀请邯郸职业技术学院副教授牛英群老师一起编写。牛老师多年来一直在高校第一线从事教学和训练工作，有着丰富的实践经验。我们尝试着将现代运动训练和教学的一些理论及方法融入其中，作为对研究意拳推手的一个大胆的尝试。由于我们水平所限，书中失误之处敬请各位老师和朋友指正。

恩师姚承光先生经常讲到：“推手是游击战而不是持久战，推手的劲力要像机关枪，而不是步枪。”这些珠玑之言充分阐释了意拳推手是劲力变化之道。要想在推手中游刃有余地控制对方，就需要有扎实的基本功，只有在基本功的基础上，结合推手训练的方法和步骤，多进行推手的实战练习，才能登堂入室，窥得意拳推手之奥妙。所以，练习意拳推手一定要具备扎实的基本功，切不可一味急于推手而忽视了基本功的修炼。

意拳推手的终级目标决非锁定在对招式技巧上的研究，而是经过肉体与精神达到极致的磨炼，使心灵得到极高的孕育，就像禅一样，要求习练者用整个身心去体悟。推手虽是练习一种技术，但其内涵却实为顿悟人生真谛，当达到至高境界，明心见性时，就能凭本能反应去感应一切，从而“面朝大海，春暖花开”！

佛家有语：“远道，缓行亦到，性急何为？”

目 录

第一章 意拳推手概述	1
第一节 意拳推手的目的和意义	1
第二节 意拳推手运动的特点和作用	2
第三节 意拳推手的生理学基础	7
第四节 意拳推手对练习者心理与生理的作用	14
第五节 意拳推手运动的损伤与预防	16
第二章 意拳推手功力筑基	22
第一节 站 桩	22
第二节 试 力	32
第三节 摩擦步	41
第四节 功力强化训练	53
一、意拳桩功强化	53
二、神龟出水试力强化	61
三、意拳棍法强化	63
四、意拳拳法强化	71
第三章 意拳推手原理探悉	78
第一节 唯物辩证	78
第二节 守中用中	79
第三节 全身之法	80
第四节 “节、点、面、线”原则	81
第五节 力学原理	85

第四章 意拳推手基本技术 87

第一节 意拳单推手 87

- 一、意拳单推手概述 87
- 二、意拳单推手搭手方式 87
- 三、意拳单推手基本技术运用 88
- 四、意拳单推手反控制技术运用 101
- 五、意拳单推手拳法运用 110
- 六、意拳单推手实战技法运用 119

第二节 意拳双推手 124

- 一、意拳双推手概述 124
- 二、意拳双推手搭手方式 124
- 三、意拳双推手基本技术运用 125
- 四、意拳双推手拳法发力技术运用 133
- 五、意拳双推手实战技法运用 145

第五章 意拳推手训练 154

第一节 意拳推手训练的基本原则 154

第二节 意拳推手训练的方法 157

第三节 意拳推手训练的程序 159

第四节 意拳推手训练的五个阶段 162

第五节 意拳推手训练应注意的问题 164

第六章 意拳推手技术能力及其训练 172

第一节 意拳推手技术能力概述 172

第二节 意拳推手技术的基本要求 173

第三节 意拳推手技术训练常用的方法与手段 175

第四节 意拳推手技术练习的注意事项 177

附录：中国武术推手竞赛规则（意拳试点） 180

第一章

意拳推手概述

第一节 意拳推手的目的和意义

我们在进行实战搏击时，主要考虑的是如何在肢体接触的情况下进行有效地攻防。意拳推手就是在实战中与对方肢体相接触时体察对方力量的虚实、强弱，并善于在各种不同的情况下控制对方施以有效地打击。可以说意拳推手是对平时站桩、试力、走步、发力等各项基本功的综合检验，也就是在双方肢体接触的实际对抗中，继续摸索、培养并运用浑圆力。

姚承光先生讲：“推手是意拳进行实战的一种形式，它主要是为双方肢体在近距离缠抱撕打时服务的。在训练内容和难度上，推手要难于散手，但推手主要还是弥补散手之不足，是散手的辅助性训练，虽然它不能代替散手，但在很大范围内，推手可以作为实战交流的一种有益手段。”

第二节 意拳推手运动的特点和作用

一、意拳推手运动的特点

意拳推手不同于一般的对抗性运动，它有其自身的独特性，意拳推手运动的独特性主要表现在以下几个方面。

（一）以浑圆力为基础的力量独特性

浑圆力是意拳训练的核心，无论是意拳的基础功法还是对抗训练，无不是以浑圆力为基础。意拳推手可以说是站桩、试力、走步、发力等各项基本功的综合体现，也可以说推手是浑圆力的一种高级的训练方式，是两个人在肢体接触对抗中来继续摸索、培养并运用浑圆力。推手中浑圆力的熟练运用标志着意拳的力量已经逐步走向成熟的阶段，既可以在瞬间改变力量的方向，化解对方的进攻；也可以在瞬间将力量集中到一点上，抓住对方的重心，将对方发放出去，从而变被动为主动，控制对抗过程中的主动权。这是意拳推手以浑圆力为基础，在实际对抗中其神经肌肉触觉高度灵敏的集中体现。如果没有了浑圆力，意拳推手就失去了其一触即发的特点，而变成了僵硬的肌肉肢体式的撕拉扯拽，毫无意义可言。

（二）不以击打对方为目的的对抗独特性

在意拳的实作对抗过程中，其浑圆力的运用有两种体现形式。

1. 打

指在最近的距离和最短的时间里迅速而集中地把全部力量发放到对方身体某一部分。其特点是穿透力强大，但催动对方重心力小，表现为对方移动情况不明显，但承受的打击力却很大。

2. 发

指在打击过程中，接触对方身体时加大了动作的幅度，延长了工作距离和时间，增大了与对方身体接触的面积。其特点是催动对方重心力大，而承受的打击力却相对减小。

由于意拳推手是散手的辅助性训练，它主要目的是为解决实战双

方肢体在近距离缠抱撕打时服务的,站在意拳散手的角度来讲,在对抗中能发则发,能打则打,这是意拳散手独特的技击形式——推断结合(意拳散手也称断手)。但是我们现在单独的将意拳推手部分提炼出来,作为一门专项技术进行研究,在推手中多运用勾、挂、偏、旋、压等技法来破坏对方的平衡,掌握住对方的重心将其发放出去。所以在推手对抗中,主要是以破坏平衡、控制重心和发放的力量为主,尽量避免具有伤害性的击打穿透力出现(如果是散手中的推断结合则另当别论)。

由于意拳推手不以击打对方为最终目的,它是在浑圆力的基础上,以运动力学原理为指导方法,结合各种技术在实际对抗中的灵活运用,从而破坏对方平衡,控制对方重心,最终以发放力的形式将对方发出去,所以推手对浑圆力的要求更加的严格和细腻,如果不具备浑厚的功力和娴熟的技术,要做到这点是很难的。因此,从功力和技术的角度来讲,在训练的方法上,意拳推手要远远地难于意拳散手。但在对意拳实战中,推手却无法代替散手,推手可以作为实战交流的一种有益手段,由于推手的伤害性小,所以在当今意拳界,多数人将推手作为交流技艺的主要方式。

(三) 通过意拳推手所表现出的审美独特性

著名美学家樊美筠先生曾说:“如果说,中国人眼里的世界,仿佛一面完整的镜子的话,那么西方人,特别是近、现代西方人所面临的世界,则犹如一面破碎的镜子。”从这句话里我们可以意识到,“整体意识”在中国传统文化中的重要性,“以整体为美”既是中国传统文化艺术创造的原则,更是审美欣赏原则。

意拳推手是以浑圆力为基础,浑圆力是指通过精神假借,意念诱导的训练,使神经肌肉达到一种高度灵敏、协调、均整的状态,也就是通常所说的“整体力”。如果具备了这种力量,人体的每一个动作都能体现出浑厚沉实、刚柔相济、收发短促、灵敏多变的特点。当人们将这种力量运用于推手的时候,在动静起伏、快慢相间、刚柔相济的鲜明节奏下,双方将各种力量相互作用,不断地破坏平衡和建立新的平衡,使整个推手过程始终保持均衡、和谐的状态,这是一种意识与形态相结合的整体美,它使人们深刻地感受到武术不同于其它艺术形式或运动项目的美感。充分展示了意拳推手自身的风格,从而揭示了其以势夺人、以形娱人、以神感人,一气贯穿始终的内在审美特征。犹如一幅动人的画卷,使人在“刀光剑影”中享受和品味醇厚的中华武学文化。

二、意拳推手运动的作用

（一）意拳推手是一种双人摸劲儿练习， 是检验基本功扎实与否的关键因素

我们知道，整个意拳训练过程实际上就是浑圆力的培养与运用的过程。而浑圆力的培养与运用主要是通过摸劲来完成，摸劲的训练贯穿于整个意拳训练过程的始终。在站桩和试力中摸劲主要就是思想高度集中，以舒适、协调、意力饱满为原则，运用不同程度的意念诱导，结合合理的姿势间架，揣摩、体会松紧转换的力量，并随时注意松与紧都不要过头，松紧转换的频率一定要放松、缓慢、均匀；而在发力中摸劲的训练就不同于站桩试力了，它要求松紧转换的频率要非常快，所有的动作皆在一瞬间完成。站桩、试力、发力只是单人的摸劲练习，这是摸劲训练的基础，也是意拳的基本功训练，它最大的特点就是劲力摸索的恒定性，即有一定的规律可循；而在意拳推手中的摸劲，由于是两个人之间力量的相互传导，在传导过程中，主要的目的就是怎么能控制对方而不为对方所控制，这就增加了劲力摸索的随机性，也就是没有一定的模式可循，讲究随机随势，应感而发。由单人的恒定性摸劲到双人推手的随机性摸劲，可以说是摸劲训练的升华。如果不具备扎实的基本功摸劲训练，在推手中要想做到“制人而不制于人”就很难了，就如芈老（王乡斋）当年点拨的那样，他说：“你连鱼都没有，又如何去做红烧鱼呢？”

我们都有这样的感觉，当在单人基本功摸劲时，感觉力量非常的浑厚、饱满、均整，无懈可击，可一旦进入实际的推手对抗中，这种感觉马上就会被破坏，而变得被动，甚至漏洞百出。为什么会这样呢？因为任何事物都是有相对性的。在基本功的摸劲中，你通过训练，使神经肌肉都达到了一种协调均整的状态，这只是你单人练习时培养的一种动态平衡。而一旦进入双方肢体接触的实际对抗中，这种单人的动态平衡就被破坏了，必须去建立新的动态平衡，以适应这种双人实际对抗中的不确定性因素的发生。所以说具备了基本功摸劲的基础，并不见得在推手中就可以运用自如了，单人基本功摸劲只是双人推手摸劲的基础，要想在推手中运用自如，就必须在肢体的实际接触中进行摸劲训练，只有这样，才能在推手中求取这种浑厚、饱满、均整的力量，才能随机随势，应感而发。