

高恩义表演长枪套路



高氏迷踪拳

高氏迷踪拳刚柔并重、身法独特,位列我市迷踪拳五大流派之一。

2012年,高氏迷踪拳被列入省级非物质文化遗产名录。



高氏迷踪拳:

虚实妙用内外修

本报记者 牛健存 崔儒靖 魏志广 通讯员 冯宝刚 摄影报道

① 千年名拳扎根黄骅

“迷踪拳是一个古老的拳种,据说是达摩祖师所创,到今天已有1400多年了。习练者高手辈出,宋朝周侗精通此拳,收徒很多。抗金名将岳飞,梁山好汉中的林冲、卢俊义、武松等都是周侗的徒弟。沧州籍武术大侠霍元甲就曾用迷踪拳打败过俄国和英国大力士,打败过日本武士,使迷踪拳名扬海内外。”谈话间,高家口村党支部书记高振涛边介绍边演练起来。

“迷踪拳传到沧州、黄骅一带,是清朝乾隆初期。当时,山东兖州张先师的亲传弟子孙通习练迷踪拳达到炉火纯青的地步,不过因犯下命案逃到沧州传下了迷踪拳,到现在已有300多年了。”高恩义说。

据传,孙通避难时在原沧县科牛村将拳术传给余氏,余氏传授给黄骅高家口村刘氏,刘氏传给高锡林,高锡林传给高清槐,高清槐传其子高玉亭。

“高清槐和我的师父高玉亭父子二人是高氏迷踪拳的重要传播者。他们武德高尚,功夫深奥,在我们当地有很高的威望。他们授徒上千人,其中大部分是本地人,还有几千里外的湖南人,使高氏迷踪拳在各地传播很快,深得广大习武者赞誉。”高恩义说。

百余年来,高氏迷踪拳以其古老博深、刚柔并修、注重实用、身法独特四大特点备受历代拳师喜爱,也



高恩义(左)与武术名家汪娟切磋武艺

因此名扬武林。

高氏迷踪拳传承人多次参加各级武术比赛及观摩大会,均取得较好的成绩。1996年,高恩义在第七届全民运动会上的双刀及三节棍进枪分获第二名、第三名;2010年,高振鹏在第八届沧州国际武术节上获传统拳术金奖……

② 刚柔并济,虚实妙用

在漫长的历史长河中,迷踪拳不断丰富和发展,已由最初的单一内容逐渐发展成理论完备、内容浩繁、博杂而精深的优秀拳种。

在高家口武馆内,武术师演示了“狸猫上树”“霸王摘盔”“拗步横摆”“摆步映身”“抖手盘花”“砍拦转身”等武术动作,不难看出,这一拳术招法独特,行踪诡异,技击性很强。

“迷踪拳法讲究疾速、猝击、隐含、刚柔、虚实、变化。劲力上化拙归巧、易僵为灵,有明劲、暗劲、横劲、开合劲、抖放劲、螺旋劲等。”高恩义一边演示一边介绍道,“技法上讲究全身为法,动即是法,尤以靠、抱、粘、拗、顶、弹、拔、捺、掸、提、撩、缠、击、拦等要诀为精华。”

高恩义说:“我是9岁那年跟哥哥高恩武,一起拜同村长辈高玉亭为师,开始习武的。现在算来将近60年了。”

高恩义现为武术六段、国家二级裁判。在多年的习武生涯中,他曾多次参加各级武术赛事,均取得好成绩,并在黄骅市的各级武术比赛及观摩大会中历任副仲裁及总裁判长,现为黄骅市武术协会执行主席。

高氏迷踪拳内容详实丰富,训练体系科学完整。它有一套比较系统的习练步骤和要求。在习练时,要遵循“先功后拳、先易后难、步步深入、层层提高”的原则。

“刚开始,主要是练身功、桩功,同时习练架子和弹腿。有了一定基础后,习练徒手和器械单练套路。相当熟悉后,再练徒手和器械对练套路。最后进行散手练习。在整个习练过程中,还要因人制宜,区别施教,根据习练者的自身情况教习适宜功法。”高恩义说。

扫码看料更多

扫描二维码,了解高氏迷踪拳背后的故事。



行拳走势时而威如虎豹、时而轻似狸猫;辗转腾挪间彰显刚柔相济、虚实结合之特点……在黄骅市吕桥镇高家口村高家口中心校操场上,67岁的省级非物质文化遗产项目高氏迷踪拳代表性传承人高恩义,带着学生们习练起来。老师教得一丝不苟,学生们习练得有板有眼。

来到高家口武馆,高恩义和徒弟们展示的迷踪拳套路,身法独特、古朴明快、束展相伴。那招招式式,看似顺势而为,实则非打即防,没有一点花架子,不禁让人产生敬畏之感。

在高家口村,迷踪拳已经传承了百余年。这里基本上人人都会练几手。

③ 打破门规,开门授拳

过去,高氏迷踪拳受门户所限,传人多为高氏族人,外传慎秘,使得流传区域有限。如今,为了传承和发扬这一拳种,高恩义和族人们打破门规,面向社会公开传授。

5月2日,在高家口村,高恩义组织举办了吕桥镇高家口村第四届武术文化交流大会,黄骅市16个武术团队参加了这次汇演。组织者对参演队伍颁发了奖牌、奖章。近年来,高家口武馆的武术师们还每周定期到全镇的6所中心校、两所中学传授武艺。在推进武术传承的道路上,传承人门乐此不疲。

高恩义的儿子高建民,女儿高玥环、高香平,虽然都有各自的工作,但也利用业余时间同父亲一起传播拳术。

“高氏迷踪拳虽然在过去多被人们用来技击,但是它的架势工整,动作不沉不僵,注重劲力的内在表现,能够达到神与意合、意与体合,动中求静、身拳相应的效果。因此,它的养生和健身价值对现代人大大有益,值得推广。”高恩义说。

除了高氏族人的奋力传播,有关部门对这一拳种也相当重视。

“10余年来,我们累计投资200余万元,深入挖掘传统文化资源,大力弘扬优秀民族文化。尤其是近年来,实施的武术等非遗项目进校园活动,在培养孩子对优秀传统文化的兴趣爱好上有着很好的效果。”吕桥镇党建工作办公室主任王俊鑫说,“下一步,吕桥镇将继续深入发掘、积极培育,让优秀传统文化在吕桥有序传承、发扬光大。”

“我已经义务教拳30多年了,周围的孩子们只要想学习随时都可以来武馆。看到越来越多的人习练迷踪拳,就是我最开心的事。希望我们高氏迷踪拳能激发孩子们百折不挠、拼搏前行的精神。”高恩义笑着说。

蛟龙潜出水、猛虎硬靠山、金豹巧调尾、狮子惊摆头……高恩义与武术冠军汪娟相见,共同探讨武术的传承与发展,并切磋起武艺。二人虽均点到为止,但对武术、武理和武术文化的融汇贯通,相得益彰,赢得阵阵掌声……



高家口中心校学生习练器械

双刀套路

