**【单增昕】**

 单增昕（1967.05.22-），男，汉族，山东省乳山市人，大学本科，中华古武术——体戮术传人，《单氏武技》创始人，中国武术国际七段。

 自幼习武，几十年来，先后研习了少林一路长拳、小红拳、短打、八步连环拳、三皇炮捶、十排手、子母绵掌、形意五行拳等多种拳术功法。

多年来潜心研究，在广泛汲取各家之长的基础上，本着“轻外相重本源、舍繁杂求简炼、不伤身重实战”的原则，创编了一套集健身、养生、技击为一体的**《应手绵拳》**。应手者，实用也；绵者，松、缓、自然、连绵不断之意也。该套路短小精悍、遵循自然、灵活多变、技法全面，练时如行云流水，用时似疾风闪电，曾受到武林前辈们的高度称赞。

经过精心研究、筛选、提炼，总结出一套系统、科学的功法、套路和技击要领，统称为**《单氏武技》**，编写了**《单氏武技精要》**：明中柱，念四根，体息合，求松沉，肩胯打，贴身寸；含胸裹背，虚领顶劲，肘不离肋，手护中门，目光笼罩，提肛溜臀，自然流畅，裹肘束身，肩压胯顶，旋转有心，四肢灵动，虚实要分，念动体随，阴阳为本；步若履薄冰，身如行旱船，意动躯干至，手脚一线牵，不动如处女，击敌一瞬间，化打随势变，法贵在连绵，上下紧相随，攻防无破绽；练时松缓似太极，健身养生能技击。

**《单氏武技》**简洁实用，好学易练，具有明显的健身、养生效果和很强的实战性。他那随心所欲、闪电般的出手和强大的穿透力，令慕名登门拜访的习武者敬慕，素有**“闪电追魂手”**之称。

 技术传承脉系：

 体戮术传人田洪兆——单增昕