

## <<少林寺拳谱>>

### 图书基本信息

书名：<<少林寺拳谱>>

13位ISBN编号：9787215064584

10位ISBN编号：7215064581

出版时间：2008-4

出版时间：河南人民出版社

作者：释永信 编

页数：69

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<少林寺拳谱>>

### 前言

少林寺武术文化博大精深，是世界文化遗产。

少林功夫拳械套路繁多，但都流传有序。

目前存在少林功夫套路练习不统一的问题，给训练和竞赛都造成了一定的困难。

这不排除以讹传讹的过错。

挖掘、整理、统一、规范少林功夫拳械套路是少林寺义不容辞的责任。

我寺组织人员，首先是对僧俗弟子及社会上的老拳师调查访问，对少林寺遗留下来的拳械套路进行挖掘整理。

2002年我寺又组织专业人员成立了少林武术工作室，对少林功夫套路进行专业的整理、统一、规范，为今后的少林功夫教学打下了良好的基础。

这些套路是一千多年来我寺僧人世代演习的套路。

所谓套路就是人们在长期的演习中，逐渐择其确切实用的招势编为定式，以便人们更好地练习。

套路之重要可见一斑。

《少林寺拳谱》将陆续出版少林寺流传下来的传统套路，这些套路是少林寺的真传，可以作为习少林功夫者的标准教材，为今后少林功夫套路竞赛及竞赛规则的制订打下了基础。

新书出版，我祈祷少林功夫造福于人们，人人都有一个强健的体魄。

阿弥陀佛！

## <<少林寺拳谱>>

### 内容概要

少林寺武术文化博大精深，是世界文化遗产。

少林功夫拳械套路繁多，但都流传有序。

《少林寺拳谱》将陆续出版少林寺流传下来的传统套路，这些套路是少林寺的真传，可以作为习少林功夫者的标准教材，为今后少林功夫套路竞赛及竞赛规则的制订打下了基础。

本书介绍的是一路柔拳，一路柔拳能起到通经络、活气血的作用。

练习时要求，沉肩垂肘，松腰蹲胯，意念集中，平心静气，动作缓慢，连绵不断，以配合呼吸为主，动作用意不用力。

## <<少林寺拳谱>>

### 章节摘录

插图：The 3rd part: He sets his left palm with its little-finger side facing downward——at a point in front of the left side of his abdomen, with his left forearm and left upper arm forming roughly right angle. Now he looks into distance, (fig. 18-2) Act 3: He does the following two parts simultaneously: The 1st part: While keeping his feet to the points on the ground where they are, he twists his torso right 90 and bends his knees to assume the "seated-on-saddle" stance. The 2nd part: He swings his hands towards each other until they meet in front of his abdomen, with his arms being only half stretched. Now he looks to the right. (fig. 18-3)

## <<少林寺拳谱>>

### 编辑推荐

《少林寺拳谱(一路柔拳)》是由河南人民出版社出版的。

<<少林寺拳谱>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>