

<<形意拳器械技击功法>>

图书基本信息

书名：<<形意拳器械技击功法>>

13位ISBN编号：9787537724302

10位ISBN编号：753772430X

出版时间：2005-2

出版时间：山西科学技术出版社

作者：房丹才

页数：369

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>

<<形意拳器械技击功法>>

内容概要

形意拳械与养生技击功法种类繁多，流派甚广。笔者对拳械套路及养生技击功法经数十载的学习研究，领悟到传统套路的一些蕴意与真谛。从古到今拳械套路内容不断的充实变革，当今又向着多样化、现代化、科学化的方向发展。不同级别、不同层次的套路，其内容结构、风格特点虽然不同，但其拳理技击特点基本上是一致的。各种套路在技击健身中的作用同等重要，都是通向高境界真功夫的阶梯。形意拳械套路丰富多彩，拳法千变万化，器械长短单双无奇不有，十八般武艺一应俱全。形意拳的意境、一些感人的故事、内外兼修的方法、精气神韵的融合、以弱胜强的技法和养生健体的奥妙都蕴藏在套路里。这就需要我们用智慧和勤奋去学习体验，去继承发扬。根据寻访汇集的资料及前辈武友赐教的拳械套路养生技击功法，初步计划将形意拳械套路与技击功法分成九部分，较系统地整理一部分有代表性、濒临失传的拳械套路与养生技击功法。这只是揭开形意拳神秘面纱的起点，形意拳械套路知多少，一些套路的原始创意，它的源泉及技击养生精义，还有待于我们继续深入探讨。

<<形意拳器械技击功法>>

作者简介

房丹才，江苏省徐州市人，从小习武，偏爱形意、八卦、太极拳术。拜南宗武学大师王秀山先生为师，系统学习内家拳械套路与功法文理，先生通易经、精武学和彭祖导引养生术，摔拿点打技法精湛，神韵独特，功力过人。先生穷毕生精力研习内外家武术和养生术，尤对内家武术和养生术有其独到的见解与贡献。先生为内家武术爱好者，为集百家优秀于一堂，自1965年始，走遍祖国名山大川。访师拜友数十年如一日，搜集形意、八卦、太极拳械套路与功法，痴心探索、苦苦寻访内家真谛。寻访中有幸遇到许多高境界修行的前辈、武友，赐教拳械与功法，如获珍宝潜心研习，集精弃糟，日积月累，内家面目渐清。为使内家武术发扬光大，集百家之长，扬百家之威。先生修为乃奇人奇功，可称一代大师。

<<形意拳器械技击功法>>

书籍目录

第一章 形意八方歌诀十二首第二章 形意器械技击基础功第一节 剑术技击基础功第二节 刀术技击基础功第三节 棍术技击基础功第四节 枪术技击基础功第三章 形意八法拳第四章 形意八极拳第五章 形意八势拳第六章 形意五行生克拳第七章 形意鸡形四把拳第八章 形意鼍形连环拳第九章 形意蜻蜓点水拳第十章 形意五行连环拳第十一章 形意杂式捶第十二章 形意十二连捶第十三章 形意十二洪捶第十四章 形意八极拳对练第十五章 形意安身炮拳对练第十六章 形意五行生克拳对练第十七章 形意九州棍第十八章 形意进退六剑

<<形意拳器械技击功法>>

章节摘录

第三枚铜钱吊在空中，离地面80厘米（相当于腹部高度）。

第四枚铜钱吊在空中，离地面130厘米（相当于胸部高度）。

按这样的顺序，把铜钱吊在内方一周。

外方定位方法是：第一枚铜钱吊在外方竹竿框第一个角上，铜钱离地面170厘米（相当于面部高度）。

第二枚铜钱吊在空中，离地面50厘米（相当于膝部高度）。

铜钱与铜钱之间，相隔都是两米。

第三枚铜钱吊在空中，离地面130厘米（相当于胸部高度）。

第四枚铜钱吊在空中，离地面80厘米（相当于腹部高度）。

按这样的顺序，把铜钱吊在外方一周。

根据八卦奇门阵法的基本变化，52枚铜钱按阴阳、高低、远近的顺序，吊在内外方框上。

从布好的阵法外形去观赏，好像没有什么出奇的地方，但究其内蕴，奇门奥秘变化万千，八卦玄机尽在其中。

单从基本阵形来解释，所谓奇门，看着是门而不通，看着无路能走人，很平常又很反常，处处让你意想不到。

门在四隅，外方四角为阳，内方四角为阴。

阴阳连叠而成卦，八卦重叠六十四卦生。

相生相济，刚柔相连，八卦蕴于内，奇门妙无穷。

奇门阵法的变化，可以从不同的方面去体悟。

招数接合阵法的变化而变化，铜钱只是标志着阵法的基本变化。

开始练习时，手握剑在阵外对准任何一枚铜钱，用刺、挑、撩三种剑法进行练习。

直到把铜钱刺起、挑起、撩起，随机破门而入。

身体穿过铜钱时，速度要掌握准确，铜钱在剑尖上不准掉下碰身。

用这三种剑法破门进入阵中，这就显示出剑术的一些技法的威力。

进阵后可使用全部剑法，接合套路动作进行练习，直到出入自如，铜钱功修炼基本完成。

剑术通过以上三种功法的练习，对于今后的技击与各种技法的运用，将起到决定性的作用。

……

<<形意拳器械技击功法>>

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>