

<<张策五行通臂拳>>

图书基本信息

书名：<<张策五行通臂拳>>

13位ISBN编号：9787537731959

10位ISBN编号：7537731950

出版时间：2008-9

出版时间：山西出版集团，山西科学技术出版社

作者：李进唐

页数：150

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>

<<张策五行通臂拳>>

前言

通臂拳又名通背拳，属于象形拳种之一，也是我国传统武术中优秀拳种之一。通臂拳流派较多，有祁派通背、五行通臂、白猿通背、劈挂通臂、如意通背等。我国北方京津一代祁派通背拳流传较广。

通臂拳历史悠久，在武术中久负盛名，它不但有较强的技击性能，而且对身体发育，精神修养，调理气血，祛病健身都有积极作用。

自幼热爱武术，20世纪50年代末，经王文瑞介绍，投通臂拳名家张策弟子马熙春门下学通臂拳。

.....

<<张策五行通臂拳>>

内容概要

《张策五行通臂拳》是关于介绍“张策五行通臂拳”的专著，全书分为上下册，上册包括理法、基本功、散手和套路；下册有刀、枪、点穴、桩功、拳谱摘录等，所涉及之内容皆为通臂拳大师张策亲授，未有增减改动，以保持其原貌。

<<张策五行通臂拳>>

书籍目录

第一章 通臂拳理法浅述第一节 源流传说第二节 张策大师简传第三节 理法第四节 劲法第五节 练拳姿势第六节 学艺道理第二章 基本功第一节 掌的形式第二节 拳的形式第三节 站桩步法第四节 活身操法第五节 站桩活身练法第六节 掌式练法第七节 拳式练法第八节 站桩单操练法第三章 行步散手第一节 步法操法第二节 行步散手操法第四章 套路第一节 拆拳第二节 野马奔槽

<<张策五行通臂拳>>

章节摘录

一、怎样练劲 本门练劲的主要方法和途径，就是通过对基本功的操练，换句话说，即是对法根的操练和研究。

练劲时的几点要求： 1.平时只许空操，不要接触实物，目的是为了不圈劲。因为，实物对任何打击都会产生反作用力，如用实物操练，劲必然受到阻力，而不能任意延伸；实物的放置有一定距离，劲也就因之不能随意伸缩。

但技击对象是人，是运动中的人，位置、距离都在随时变换，因而要求所发的劲必须能适对方躲闪和反击，而使劲成为一种不受任何局限的活力。

因之，练劲必须空操，但意念中却应设想对面有一还击的对手在，这样，精神才能贯注，出手才能有方向。

正像本门老前辈所云：“练时要觉得对面有人，对敌动手时又要视若无人。”

2.放松。

周身关节、肌肉、器官、精气神都要放松，意念不能紧张，动作要自然。

这样，才能使动作准确自如，充分发挥全身各个部位的组织机能，在肢体活动当中，自然会将劲和能量全部发放出来。

一般人，往往想速成，甚至于拿腔作势，结果产生心劲、拙力，心情紧张，不只动作滞涩、僵硬、缓慢，并且支棱八杈、气喘疲劳，当然不能持久。

劲既然是从力转化而来的，必须一点一滴地锻炼增长，耐心地操练、体会。

“快从慢里来，刚从柔中出”，就是这个道理。

3.呼吸匀称。

首先，必须动静自然，内心平静，气不上浮，沉着从容，自然呼吸，才能自空气中补充足够的氧气，才能促进血液循环，呼吸正常，免除气喘疲劳和头重脚轻。

要时刻想到平心静气、自然呼吸，关键在于放松、再放松。

三、发劲 发劲要领，是使周身发出一个整劲，以意行气，以气运劲。

力从脚发，脚而膝，膝而胯，胯合于腰，腰达于脊，脊通于背，背催肩、肘、腕、掌、指，使力集于一点，两臂相合、相借、相通，使周身拧成一个整劲发出。

以意领气，以气运劲，是说先通过技击意念和思维，使周身气血导引肢体运动，有方向、有目的地展开技击活动。

要精气神同时贯注，具体运用至关重要。

发劲时，力主要来自自身体重作用于地面或它物而产生的反作用力。

因而发劲，大多是始于“后脚蹬”。

凡塌肩、坠肘、坐胯、屈膝、绷脚，都是为了使体重下沉。

由于突然松沉，体重迅速下降，产生加速度，而获得远远超过人体体重的反作用力来，再通过进身、挺腰、长身、人手等动作把劲发放出去。

.....

<<张策五行通臂拳>>

编辑推荐

《张策五行通臂拳》中介绍的通臂拳又名通背拳，属于象形拳种之一，也是我国传统武术中优秀拳种之一。

通臂拳流派较多，有祁派通背、五行通臂、白猿通背、劈挂通臂、如意通背等。我国北方京津一代祁派通背拳流传较广。

<<张策五行通臂拳>>

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>