

<<写真秘宗拳>>

图书基本信息

书名：<<写真秘宗拳>>

13位ISBN编号：9787537741460

10位ISBN编号：7537741468

出版时间：2012-5

出版时间：姜容樵 山西出版传媒集团,山西科学技术出版社 (2012-05出版)

作者：姜容樵

页数：403

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>

<<写真秘宗拳>>

内容概要

《老拳谱辑集丛书（第8辑）：写真秘宗拳》内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详尽，并且附有动作图片，实乃学习者空前之佳本。

<<写真秘宗拳>>

书籍目录

第一章 1 秘宗艺之源流 秘宗艺之支派异同 论秘宗天然之内功 论静海霍氏之秘宗艺 秘宗艺之名称考 论秘宗与太极相同之点 论今昔之秘宗艺 第二章 31 秘宗拳之要诀 秘宗拳之手眼身步 六字内功效验歌诀 内功陆地仙歌 秘宗拳长歌 秘宗拳必须如此之姿势 秘宗拳之口舌心齿鼻 七伤切忌法 秘宗拳古歌 秘宗拳路线图 第三章 77 开门式第一动作 开门式第二动作 开门式定式 丹凤别翅第一动作 魁星独立第一动作 下搂手 燕子攒天 燕子抄水 白鹤伸颈第一动作 拗步听风第一动作 拗步听风定式 叶底藏花 丹凤别翅定式 魁星独立定式 白蛇伏草 燕子攒天变动式 白鹤伸颈定式 拗步听风第二动作 第四章 113 退守三关第一动作 周公问津第一动作 右掬手 丹凤亮翅第一动作 丹凤亮翅定式 退守三关定式 周公问津定式 青蛇伏地 丹凤亮翅第二动作 蝴蝶穿花第一动作 蝴蝶穿花定式 右盘云手 进步盘花 白猿坐洞定式 搂膝抱椿定式 蝴蝶穿花第二动作 探囊取物 左盘云手 白猿坐洞第一动作 搂膝抱椿第一动作 第五章 159 落步盘花第一动作 懒鹤独立第一动作 捋手按肘 神龙探爪 渔郎问津第一动作 左掬手 丹山起凤第一动作 落步盘花定式 懒鹤独立定式 进步踮膝 桃园得路 渔郎问津定式 青蛇伏地 丹山起凤第二动作 丹山起凤定式 蝴蝶穿花第二动作 蝴蝶穿花第一动作 蝴蝶穿花定式 第六章 199 探囊取物 右盘云手 白猿坐洞第一动作 搂膝抱椿第一动作 落步盘花第一动作 懒鹤独立第一动作 捋手按肘 神龙探爪 丹山起凤第二动作 左盘云手 进步盘花 白猿坐洞定式 搂膝抱椿定式 落步盘花定式 懒鹤独立定式 进步踮膝 丹山起凤第一动作 丹山起凤定式 第七章 237 右掬手 黑虎坐洞 第八章 第九章 第十章 附秘宗名人轶事

<<写真秘宗拳>>

章节摘录

版权页：插图：秘宗拳之手眼身步 秘宗拳架之手眼身步，与太极、形意、八卦之手眼身步，不谋而合。

兹将斯术之手眼身步，约略言之。

秘宗之手法，有云手、盘花手、掳手、捋手、按手、挑手、棚手、擗手、推手、牵缘手、斜砍手、穿掌、豹爪掌（即五指弯曲如抓圆球式）、柳叶掌、勾罗手、阴阳掌、荷叶掌、空心拳（即握拳不牢中心微空）、崩拳、顺拳、横拳等，各有用处，均详于讲义中。

秘宗之眼法，有单练眼法（另详）。

关于演式时，有随左手观者，有随右手视者；有俯视者，有仰视者，皆就演式之动作而定。

虽定式载明，双目平视某处，而演习时，仍须随其姿势而转动，不唯此秘宗拳然，即各种刀剑器械，莫不皆然。

斯术之身法，有立直者、前倾者、后仰者、左右斜侧者；有拧身摔腿者；有足不动，而回身者；各种身法，不一而足。

然无论其身法若何转动，而其丹田后吸，拿劲如搥物则一，但非聚气，亦非闭口。

此秘宗之身法，亦与太极、形意、八卦，相同者也。

唯秘宗架之步法，则较各派之步法为伙，因斯术腿部之功夫，诚有异于普遍拳术者，以提踵子午步为最广，亦最难练。

并拢立正之姿势不多见，有之亦多两足分开。

独立步，均与提踵子午步相连，盖由独立步落地，即提踵子午步也。

余若弓箭步、U字步、丁字步、丁字拗步、鸡步、马步、八字步、倒八字步、错宗八字步、单边步、坐盘步、跺脚步、跋步、坡腿步、行步等，无不应有尽有。

唯窜跳纵碰之步法斯术阙如，因前窜后跳，最易伤肺、伤气，且此等动作，完全市井外家之学，难登大雅之堂，兹谨录秘宗之手、眼、身、步，以告海内外同志。

秘宗拳之口舌心齿鼻 口、舌、心、齿、鼻，为国术演式时，最应注意之要事，学者往往忽之，此所以易人外家也。

演习时之口，似开非开，似闭非闭，由牙缝亦可呼气，以鼻子呼吸为最合宜。

口功亦可独习，独习行功，与演拳行功相同：（一）口中微微呵出浊气，随时以鼻吸清气咽之；（二）睡时，闭口能使真元不出，邪气不入；（三）口中焦干，口苦舌涩，须以津液咽下，然后呵气，以祛喉痛，疗热疾；或口中津液冷淡无味，宜吹气温之，冷即退矣。

<<写真秘宗拳>>

编辑推荐

《老拳谱辑集丛书(第8辑):写真秘宗拳》为姜容樵先生所著，姜容樵先生的一生艰苦卓绝，不为名、不为利。

热心从事提倡武术，为挖掘整理继承发扬祖国的民族文化瑰宝而鞠躬尽瘁，他实践了自己的身前诺言：“我要生于青春，殁于青春，生于少年，殁于少年，青春无尽即自我无尽。在提倡武术，发掘整理武术事业上，我要不遗余力，只要一息尚存，努力不已”。

<<写真秘宗拳>>

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>