第一图书网, tushu007.com

<<形意拳练法用法与功法>>

图书基本信息

书名：<<形意拳练法用法与功法>>

13位ISBN编号：9787537743471

10位ISBN编号：7537743479

出版时间：2013-1

出版时间：曹志清 山西科学技术出版社 (2013-01出版)

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

第一图书网, tushu007.com

作者简介

曹志清，1938年生于山西省太原市。
自幼喜爱武术，1958年从靳书子先生学习查拳、弹腿；1963年拜商长锁先生为师，学习形意拳、形意太极《亦名五行太极），同时得到杨玉山师伯的指教，并从其学习八卦掌；1965年从妻伯父杜大兴先生学匀鞭杆拳{名为“三环套月鞭”）；1967：年又幸遇慈济道人，得遵教养生及道家功法之传授。
1984年由人民体育出版社出版了拙著《形意拳理论研究》，这次出版的《国术丛书(第18辑):形意拳练法用法与功法》系《形意拳理论研究》的姊妹篇，其中于五行拳中列举了多种练法，以供爱好者参考。

书籍目录

第一章五行拳练法 第一节起势 一、穆式意拳起势法 二、商式意拳起势法 第二节劈拳 一、立圆劈拳 二、横圆劈拳 三、捋手斜圆劈拳 四、拗步斜圆单劈拳 五、顺步正圆双劈拳 六、拗步斜圆双劈拳 七、8字劈拳 八、反臂劈拳 九、劈拳收势法 结语 第三节崩拳 一、定步崩拳 二、寸步崩拳 三、顺步崩拳 四、拗步崩拳 五、跨步崩拳 六、箭步崩拳 七、崩拳收势 结语 第四节钻拳 一、顺步按手钻拳 二、拗步按手钻拳 三、寸步沿肘钻拳 四、拗步沿肘钻拳 五、钻栽合一 六、钻拳收势 结语 第五节炮拳 一、砸手炮拳 二、捋手炮拳 三、四角炮拳 四、虎炮合一 五、炮拳收势 结语 第六节横拳 一、顺步横拳 二、拗步横拳 三、寸步拗步里横拳 四、寸步拗步外横拳 五、拗步下横拳 六、横拳收势 结语 附：五行拳歌诀 第二章五行拳用法 第一节劈拳用法 一、顺步外劈拳 二、拗步外劈拳 三、顺步里劈拳 四、左中劈（一） 五、左中劈（二） 六、左横劈 七、右横劈 八、左斜劈 九、外双劈 十、里双劈 十一、8字劈拳（一） 十二、8字劈拳（二） 十三、后磅拳 十四、上劈拳 十五、劈拳之斩 十六、劈拳之挫 十七、劈拳之点 十八、劈拳之托 十九、劈拳之擒法（一） 二十、劈拳之擒法（二） 二十一、劈拳之拿法 二十二、劈拳之穿 二十三、劈拳之戳 二十四、劈拳之扫 二十五、劈拳之塌 二十六、劈拳之抓 二十七、劈拳之盖 二十八、劈拳之扑 二十九、劈拳之砍 三十、劈拳之砸 三十一、劈拳之捏 三十二、劈拳之抹 三十三、劈拳之裹 三十四、劈拳之截 三十五、劈拳之切 三十六、劈拳之滚肘 三十七、劈拳之拧肘 三十八、劈拳之合肘 三十九、劈拳之沉肘 四十、劈拳之跌肘 四十一、劈拳之蹭 四十二、劈拳之跪 四十三、劈拳之膝打 四十四、劈拳腿部之擒拿法 四十五、劈拳腿部之别法 四十六、劈拳之拨膝 四十七、劈拳之转膝点穴法 四十八、劈拳之踩（一） 四十九、劈拳之踩（二） 五十、劈拳之踩（三） 五十一、劈拳之勾挂 五十二、劈拳之踢足 五十三、劈拳之蹬足 五十四、劈拳之踹足 五十五、劈拳之切足 五十六、劈拳之扫足 …… 第三章十二形意拳练法与用法 第四章单练对练套路 第五章形意十四打法 第六章形意拳练功法 附录 跋

章节摘录

版权页： 插图： ②手下按时要有按捺千斤重簧之意，然后两手再落归于胯部两侧，成立正姿势，还原。
结语 劈拳一节，以上仅列举了八种练法，其实劈拳的练法远不止上述八种，还有上架子劈拳（也称高架子劈拳）、大架子劈拳（也称低架子劈拳）、寸步劈拳、斜圆里劈拳、斜圆外劈拳、暗劲劈拳（以上八种均属明劲练法）、化劲劈拳等多种练法。
土生万物，首生其金，以金为拳，金止于劈，故在五行拳中虽言“横拳为母”，然又以“劈拳为首”。
因此。
劈拳无论是在练法及运用范围上，都远远超过了其他四拳的变化，况劈、砍、斫、砸、穿、扑、按、抹、扫、切、点、打、撩、领、刁、拿等无所不包，无所不有。
劈拳在脏为肺，在气为上焦之肺气，故于练习劈拳之中，若能配合呼吸，使肺脏在练习中得到一松一紧、一开一合之运动，必对增强肺的功能是有好处的。
反之。
若挺胸收腹、努气拙力，使气血上涌，聚于心胸而不散，久之势必发生胸满憋痛、头晕恶心、耳鸣目赤等病症。
况气聚胸肺，塞满上焦，又必使心脏为大气所挤压，影响心脏的正常活动功能，所以不得不敬告学者引起重视。
劈拳属金，其位于正西，与天干之庚辛相配，故谓西方庚辛金。
西方在八卦中为之兑卦，在象为白虎（为四象之一，系由奎、娄、胃、昴、毕、觜、参七星所组成的虎形之象）。
西方之金与东方之木相合，谓之“金木并”；青龙与白虎相配合，是谓之龙虎相交；震卦与地支相配为卯，兑卦与地支相配为酉，故在形意拳《拳经》中云：“朱雀玄武南北分，震龙兑虎各东西”，即言在形意内家拳术中不但要掌握子午周天（又谓之抽坎添离）之气血循环，同时也要掌握卯酉周天（又谓之金木相并，或龙虎相交）的气血循环。
在《性命圭旨》中云：“一点金液玉露，自上田落于黄庭，急行卯酉周天以收之，须用真意眸光，从坤脐至乾顶，左升右降四九三十六而定，右升左降四六二十四而定，此即卯酉周天之度数。
”劈拳之主窍为大椎，此乃聚力发劲之点；在躯干为“任督二脉阴阳一气之起落运动（即子午周天之循环）”；在上肢，为手少阴心经和手太阳大肠经经脉之运用。
虽说劈拳属金、属肺，然在其上肢经脉，并非运用的是手太阴肺经，因为手太阴肺经乃是沿上肢内侧的天府、侠白、尺泽、孔最、列缺、经渠、太渊至大指根节内侧的鱼际，终于拇指内端的少商。

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

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