第一图书网, tushu007.com

<<少林迷踪拳>>

图书基本信息

书名：<<少林迷踪拳>>

13位ISBN编号：9787546401775

10位ISBN编号：7546401771

出版时间：1970-1

出版时间：成都时代

作者：释德扬

页数：89

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

前言

少林武艺，博大精深，功法卓绝，素得天下武术爱好者之垂爱。
少林功夫，采天下武艺之所长，经过一千五百多年的发展演变，终于形成，适合各年龄段练习的功法都有，今天套路众多、风格广泛、武功技法极高的风格特点。
拳是少林功夫的基石，也是少林功夫最初的形态，少林拳法刚劲威猛、变化多端，手法上“曲而不曲，直而不直”，其身架很小，素有“拳打卧牛之地”的说法。
迷踪拳是少林拳法中最为古老，同时也是最为优秀的拳术套路之一。
迷踪拳为世人所知的，是民国武侠霍元甲。
霍元甲的迷踪拳技艺炉火纯青，世人皆以为迷踪拳为他所创。
但事实上，迷踪拳的正源在少林，后流传至武林，被霍氏先辈所习得，并最终发扬光大。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

世代相传的少林绝世武功，独家真传最正宗的少林武艺，少林功夫爱好者必选珍藏少林林嫡传武术大师少林第三十一代传人，少林寺武术总教练释德扬教你少林真功夫少林迷踪拳相传为少林达摩祖师所创，是少林众多拳术套路中最古老亦最具代表性的武功，流传至今已有一千四百多年历史。

迷踪拳自成一派，立足实战，手法、步法奇特多变，招式变化多端，奇招迭出，往往是“指东打西，指上打下，指左打右，忽南忽北”，让对方防不胜防。

整个套路舒缓流畅、柔和连贯、大开大合、一气呵成，兼具实战与观赏性，是防身克敌的卓绝武艺，也是健体养生的上佳之选。

<<少林迷踪拳>>

书籍目录

第一章 传奇门派功夫高招一、武术名门少林寺二、少林拳术精要三、少林武术的修习方法四、少林迷踪拳概述第二章 少林迷踪拳基本功法一、手型1.掌2.爪3.勾手4.拳二、拳法1.标拳2.阳拳3.阴拳4.砸拳5.飞拳三、身型1.直身2.侧身3.斜身4.束身5.翻身6.俯身7.仰身四、步型1.弓步2.马步3.虚步4.插步5.仆步6.歇步7.并步8.丁字步五、步法1.上步2.退步3.跳步4.箭步5.移步6.纵步7.垫步六、脚法1.踩脚2.摆脚3.泼脚4.恨脚5.勾脚6.绊脚7.旋风脚8.二起脚9.十字脚七、腿法1.蹬腿2.正踢3.侧踢4.后踢5.前弹腿6.侧弹腿7.外摆腿8.里合腿9.前扫腿10.后扫腿八、跳跃高纵跳九、桩功1.马步桩2.一宇桩3.弓步桩第三章 少林迷踪拳拳法绝技第一段第一式 起掌合气第二式 预备式 第三式 双分掌(双飞燕)第四式 十字手第五式 黑虎坐洞第六式 双冲拳(仙人推墙)第七式 回身顶肘(豹子撞林)第八式 云手挫脚第九式 野马分鬃撩手冲拳第十式 青龙初探第十一式 回身顶肘第二段第十二式 云手挫脚第十三式 野马分鬃白鹤衔珠第十四式 怪蟒翻身第十五式 右踢左摆脚黑虎掏心第十六式 游龙双拳第十七式 白鹤抖翅第十八式 顶肘扳手第十九式 白蛇吐信第二十式 插步冲拳第三段第二十一式 上步绷拳第二十二式 右翻身白蛇吐信第二十三式 跻身蹲步捣拳第二十四式 右丁步压拳第二十五式 右扣裆脚纫手(如封似闭)第二十六式 勒马按拳第二十七式 跻身蹲步捣拳第二十八式 黑虎掏心第二十九式 弥陀端灯第三十式 右扣裆脚纫手(如封似闭)第三十一式 提膝抄手第三十二式 老僧开门第四段第三十三式 左右雀地龙第三十四式 十字侧脚狮子抖尘第三十五式 左右雀地龙第三十六式 黑虎掏心第三十七式 回身扣裆脚纫手第三十八式 小僧推门第三十九式 起身收式第四章 少林功夫大精深一、少林与传统医学二、少林功夫与保健养生三、少林与艺术四、少林功夫与文学

章节摘录

插图：2.功法特色独树一帜在少林功夫的传习过程之中，其功法特点也在不断演化。
明代程冲斗的《少林棍法阐宗》与清代张孔昭的《拳经》中所载的棍法与拳术诀要，与今天已不完全一样。
而今时今日套路化的功夫与原先以格斗为主的功夫差异更大。
现今少林功夫的功法特色，大致有如下七点：（1）重实战，无花架少林功夫的作用在于防身、护寺、健身、入禅，所以它的招式结构完全建立在实用的基础上，每招每式都朴实无华。
（2）禅形合一修习少林功夫者有三层境界：初步境界为习其外表，练其外形，是对自己外部形体的锻炼；中层境界为“神拳合一”，化有形为无形，变有法于无法，制敌于无形；最高境界为用心法指导一切，所斗之术为“心”法之争，非“形”法之战，由武入禅，由定生慧。
（3）短小精悍少林功夫的套路大部分在36个动作以内，套路短，组合招式严密紧凑。
整个套路练习所用时间短，目的是让练习者在练功时能集中全身之能量，一气呵成，利于练习者功夫（包括手、眼、身法、步、精神、气、力、功等）的增长，避免套路太长造成体力不足。
（4）拳打一条线练功时，少林功夫套路的起、落、进、退等，都在一条线上运动。
直线型的运动，有利于提高进退速度。
（5）滚出滚入包括两个方面。
①身形的滚出滚入，起横落顺，拧身滚动，使对方难以捕捉。
②手形的滚出滚入，一方面增加杀伤力，另一方面有利于手臂的自我保护。
（6）曲而不曲，直而不直为避免招式太过或招数不及，多采用在力量最大的那个非曲非直的瞬间，出拳发掌。
（7）攻防合一在少林功夫的招式结构上，不存在完全的进攻或完全的防守招式，招招式式攻中有守，守中寓攻，只不过是攻防成分比例的变化，在进攻动作中防守成分少些，在防守动作中进攻成分少些。
3.少林功夫的现代价值少林功夫的现代价值在于，它不仅仅是由拳脚棍棒组成的，还有一种精神将这些功法套路贯穿起来，这种精神融入到少林僧人的禅修、生活、起居、戒律之中，也被贯彻到少林武僧武术的修习之中。
在佛教术语里，禅宗的修行成果就叫“功夫”，比如坐禅就叫“做功夫”。
“做功夫”的目的是为了能开悟成佛，超凡入圣，彻底改变人的品质。
对于现代人来说，修习少林功夫，不仅可以强身健体，更能接受禅宗文化的洗礼，修习少林武功可以说是一种对“禅武归一”“天人合一”传统价值的追溯。
而正是因为这种对传统的沿袭以及传承、发展，才让少林功夫享誉全球。

<<少林迷踪拳>>

编辑推荐

《少林迷踪拳》：释德扬，少林功夫第三十一代传人，少林寺武术总教练。
世代相传的少林绝世武功，独家真传最正宗的少林武艺，少林功夫爱好者必选珍藏少林迷踪拳相传为少林达摩祖师所创，是少林众多拳术套路中最古老亦最具代表性的武功，流传至今已有一千四百多年历史。
迷踪拳自成一派，立足实战，手法、步法奇特多变，招式变化多端，奇招迭出，往往是指东打西，指上打下，指左打右，忽南忽北，让对方防不胜防。
整个套路舒缓流畅、柔和连贯、大开大合、呵成，兼具实战与观赏性，是防身克敌的卓绝武艺，也是健体养生的上佳之选。
少林迷踪拳必备基础，精髓入门入门少林迷踪拳最基础少林功法，掌型、拳型、步型、腿型、身法、步法、脚法、腿法；逐一细致解教。
最精粹的少林遽踪拳拳法绝技，秘传套路三十九式全程演绎全套动作分解展示，配合细致招式解说、独到功法点拨；少林武术大师为你步步提点，完整揭示实战技击精髓，手手示教，助你成为少林功夫高手。
少林秘传千年，技傲武林真功夫。
少林功夫大师释德扬现场演练。
少林迷踪拳必备基础功夫三十九式秘传武术套路，逐招习练。
少林祖师这摩所创，最古老、最具代表性的少林拳术世代相传的少林绝世武功，独家真传自成一派，诡谲多变，出奇制胜指东打西，指上打下；奇招迭出、让人防不胜防。
少林功夫第三十一代传人，少林寺武术总教练释德扬亲身传练少林“ 直功夫。
”附DVD秘传行千年少林“ 真功夫 ”基础功法，精髓入门，三十九式连贯套路，逐招习练。

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