

<<叶准教咏春>>

图书基本信息

书名：<<叶准教咏春>>

13位ISBN编号：9787550209589

10位ISBN编号：7550209588

出版时间：2012-9

出版时间：北京联合出版公司·后浪出版公司

作者：叶准,梁家辑,陈振良

页数：160

字数：161000

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>

<<叶准教咏春>>

前言

我曾于1981年跟某君出版了一本有关咏春木人桩的书，转眼已30年了，这30年都是我发扬和教授咏春的黄金时间，在这段时间里不断发现那本书有不足甚至有歪曲，而且在这30年的黄金时间里，我对木人桩跟擒手及搏击的关系都有深刻的体会，所以一直都希望能够重新编写过一本对学者更加有帮助的桩书，因此我便出版了这本书。

这本书除了极少数不同之外，是完全根据叶问宗师遗留下来的桩法编写的。

在这本书里面，特别对某一些问题加以强调，使到读者更加留意，比如第一节强调正身马的作用，和第七、第八节多加了一下撒手的原因，其他还有很多重点都加以说明，务求对读者更加有帮助，使他们更加能够理解咏春的桩法，容易学习及使用。

叶准

<<叶准教咏春>>

内容概要

本书由咏春宗师叶问长子叶准及其弟子所著，所授内容乃叶问宗师真传，正统权威。本书首先以文字介绍咏春基本拳套及理念，而后重点讲解木人桩法，通过实拍照片逐步示范木人桩法的动作要领，并辅以文字注解，直观明了地展示出全套八节木人桩法的一招一式。对拳法中的重点招式及其应用方法，更单独进行了详细剖析，方便读者领会个中要义。

对于咏春研习者而言，本书是不可多得的宝贵教材。大众读者也可从本书所述的咏春拳理中，学习中国传统的哲学智慧，一探中华武术文化的博大精深。

<<叶准教咏春>>

作者简介

叶准

咏春宗师叶问长子，家学渊源。

在叶问去世之后，子承父业，致力于向海外推广咏春拳。

叶问1972年去世后，他继承父业，致力于向海外推广咏春拳术。

叶准在香港咏春体育会、沙田大会堂、香港城市大学、科技大学、佛山科技学院设点授徒。

目前，叶准及其门徒在世界60多个国家组织有咏春拳会近3000家。

因在世界武术推广的卓越贡献，叶准还获得美国奥委会的嘉奖。

梁家钊、陈振良

叶准门下弟子，跟随叶准学习咏春拳逾20年，现代表叶准师傅于香港纪律部队人员体育及康乐会教授咏春拳术。

<<叶准教咏春>>

书籍目录

前 言

第一部分 咏春拳的概述

1.1 咏春拳套

小念头

寻桥

标指

1.2 黉手

1.3 内外门及四门

内外门分自身的内外门及接触后的内外门

埋踭及定踭

1.4 中线与子午线

中线

子午线

“正身以中线为子午线、侧身以对膊线为对方中线”解说

第二部分 木人桩的概述

2.1 木人桩简介

2.2 木人桩的结构

桩手角度及距离

木人桩的虚手

人与桩的高度

人与桩的距离

桩脚高度

桩手不要太滑

2.3 学习木人桩的目的

良好的位置

熟练的手法及巩固“形”的结构

步法

启发性

增强腰马力

随时练习

组合性的攻击练习

2.4 黉桩

2.5 打桩、朝形及追形

2.6 磨桩

2.7 打桩与意念

2.8 木人桩的应用

第三部分 木人桩法

引言

第一节及第二节

第一节 示范

第二节 示范

重点1 45°楔位的走马动作

重点2 正身耕手位置

重点3 搵手正掌

重点4 搵手底掌

<<叶准教咏春>>

重点5 搵手位置

重点6 膀手

重点7 虚手与实手

重点8 标马搵手

重点9 楔脚

应用解构

第三节

第三节 示范

重点1 正身内门拍手

重点2 转马侧身外门拍手及杀颈手

重点3 索手底拳

重点4 45°侧身脚

应用解构

第四节

第四节 示范

重点1 外门双摊手，双圈手底掌

重点2 内门双摊手，双正掌

重点3 双正掌、底掌留意的事项

重点4 搵手

重点5 90°踢脚

应用解构

第五节

第五节 示范

重点1 沉踭左右摇腕，捞手侧底掌

重点2 搵手变正身抱琶手

重点3 膀手变侧身抱琶手

重点4 耕手变正身抱琶手

重点5 膀手变漏手抱琶手

重点6 入马

重点7 手形

应用解构

第六节

第六节 示范

重点1 耕手变换过程

重点2 攞手上颈、揸手上颈

重点3 45°换步踢脚

应用解构

第七节

第七节 示范

重点1 移步直踢

重点2 移步直踢接转马低踢

重点3 揸手楔马

应用解构

第八节

第八节 示范

重点1 退步封手踢脚

重点2 攞手踢脚

<<叶准教咏春>>

重点3 双攞手的重点

应用解构

叶问原创范本

鸣谢

出版后记

<<叶准教咏春>>

章节摘录

版权页：插图：第一部分咏春拳的概述 咏春是一套“以柔制刚”的功夫，任何功夫的练习过程都是由固定形式练到无固定形式，亦即是由有形到无形。

--叶准 中国功夫门派众多，不论在形式上及风格上都大有不同，归根究底就是因为各门派拳术的思想及理念不同所致。

拳法表现在外是其动作，但最重要还是拳法的理念，亦即是“拳理”。

不同的拳理表现在外就是不同形式的动作、手形及马步，以致用力方法等等都大有不同。

咏春拳着重舍力、借力、以弱胜强、以柔制刚的方法。

通过黏手的训练，练出良好的知觉反应及灵巧的步法。

咏春的练习过程着重思考、变化及实践，练拳之余还必须思考，是近代最著名的拳法之一。

“以柔制刚”是咏春的中心思想。

所谓以柔制刚，并不是指完全不用力，而是教你如何用小力胜大力，以快打慢，达到刚而不硬、松而不懈的感觉。

练习的过程是由松柔开始，随着时间的练习而达至积柔成刚，以一百磅的石头和一百磅的棉花为例，咏春的力就好比一百磅的棉花那样，松沉而不刚硬。

咏春拳十分着重知觉的训练，通过黏手练习令手部感觉更加灵敏，透过感应对方的力向变化，继而做出防守及进攻。

另外，“中线理论”亦是咏春拳中强调的思想。

除了要保护自己的中线，还要学习使用最简单、直接的方法来打击对方的中线位置，两点之间又以直线最快，因而咏春拳很着重两者之间距离的变化，即“子午线”理论。

咏春拳共有三套拳：小念头、寻桥及标指，练习方法主要是通过黏手锻炼，散手及离手练习。

此外还有木人桩、八斩刀及六点半棍法。

学习过程以拳套为基础，通过黏手练习使手部感觉更加灵敏，来感应对方力向变化继而做出防守及进攻。

黏手的练习就是应用拳套里的动作及理论，并从中纠正运用错误的手法，为所学的功夫注入生命力，而并非一式一样的死招式。

中国拳法特别之处就是在拳术中蕴含了中国哲学思想，特别是儒家思想，咏春拳法也是一样。

咏春拳的哲理主张不与人硬碰，要做到舍己从人，借力打力，所以学习咏春，并不是单单学习拳脚上的功夫，更重要的是能够学习中国传统的哲学智慧。

1.1咏春拳套 咏春拳套以简洁精要为主，每一动作都是配合拳理而成，没有花巧动作。

学习咏春拳的阶段主要分为：拳套、黏手及技击，拳套是练习的基础，亦是日后黏手练习的事前准备；黏手是由拳套到实战锻炼的过渡练习，并不等同于搏击。

只有把拳套练好，得到良好的基础，才能把黏手练好；黏手练好了，才能灵活地于技击中表现出来。

因此咏春拳的学习过程是先练习拳套，再学习黏手，最后到搏击训练。

咏春拳拥有博大精深的内涵。

拳套易学难精，不能够在短时间内完全掌握。

就咏春的三套拳套而言，看起来简单，但实际上把拳套融会贯通，还需要花上相当时间去理解及改正。

有人说，拳套是死板的，没有变化，但在实际应用时却千变万化，那么练习拳套又有何用呢？

在实际应用时，应当追求无形限制的拳套，但是我们不可能一开始便追求无形的境界，必须先经过有形的练习阶段，练好这个阶段才可以真正踏入无形的境界。

所以练拳是从有形到无形，而拳套就是形的开始，是锻炼基础功夫的必然门径。

<<叶准教咏春>>

编辑推荐

《叶准教咏春:木人桩法》编辑推荐：咏春泰斗80年武学心得倾囊相授，字字珠玑，不容错过。

700余张清晰彩图逐步示范，一招一式尽收眼底。

30余个重难点精讲实练，复杂动作，轻松掌握。

独家揭秘叶问经典木人桩范本，弥足珍贵。

“以柔制刚”是咏春的中心思想。

咏春的哲理主张不与人硬碰，要做到舍己从人，借力打力，所以学习咏春，并不是单单学习拳脚上的功夫，更重要的是能够学习中国传统的哲学智慧。

<<叶准教咏春>>

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>