

<<南少林龙虎拳>>

图书基本信息

书名：<<南少林龙虎拳>>

13位ISBN编号：9787561537930

10位ISBN编号：756153793X

出版时间：2011-12

出版时间：厦门大学出版社

作者：赵少聪

页数：162

字数：180000

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>

<<南少林龙虎拳>>

内容概要

中国武术源远流长，少林派拳术以其动作简洁实用而举世闻名。我国少林派有南北之分，北少林以嵩山少林拳为正宗，南少林以福建少林拳为正宗，北少林在社会少广为流传，而作为少林正宗的福建南少拳因种种原因，流传并不广泛，有关南少拳的文献、资料也较缺乏。

这本《南少林龙虎拳》由赵少聪著，全书分为概述、南少林筑基功、南少林龙虎拳、南少林脱打术、南少林拳医伤科和南少林拳决六部分，对了解福建南少拳的风格、特点有重要的体育理论价值，同时也对武术初学者强身健体、防身抗暴有很好的指导作用。

这本《南少林龙虎拳》适合拳术爱好者阅读。

<<南少林龙虎拳>>

作者简介

赵少聪，1976年出生，男，莆田人，汉族，硕士研究生，厦门理工学院，讲师，研究方向：民族传统体育。

1993年开始习武，1996-2000年在福建师范大学体育系专修武术、散打，并做为运动员代表福建师范大学参加第八届福建省武术散打锦标赛取得优异成绩；大学毕业后系统学习南少林功夫，2002年进入福建师范大学研究生院学习，在武德、武艺等方面收益良多。

在十几年的研武过程中，主要研究南少林功夫、散打，在中华武术、武林、大学学报发表多篇武术方面的学术论文。

<<南少林龙虎拳>>

书籍目录

- 第一章 南少林武术概述
 - 第一节 南少林武术与南少林寺概述
 - 第二节 福建南少林武术风格与特点
- 第二章 南少林筑基功
 - 第一节 柔骨功
 - 第二节 内劲功
 - 第三节 硬功夫
- 第三章 南少林龙虎拳套路及实战应用
 - 第一节 南少林龙虎拳源流
 - 第二节 南少林龙虎拳的特点
 - 第三节 基本手型
 - 第四节 基本步型
 - 第五节 南少林龙虎拳套路动作说明及其拆招用法
- 第四章 南少林脱打术
- 第五章 南少林拳医伤科
 - 第一节 草药简方
 - 第二节 点穴疗法
- 第六章 南少林拳术口诀
 - 第一节 南少林拳术秘法
 - 第二节 南少林拳术箴言
- 附录 人体穴位图
- 参考文献

<<南少林龙虎拳>>

章节摘录

第三节 硬功夫 一、南少林桩功“练拳先练桩”，福建南少林拳要求下盘稳固，桩功是南少林拳的基本功之一，站桩时要求以意行气，气行沉着，以气运身，调动身体内部气息，强调以养气为本，练气为法，并称之为“功中之功”。

福建南少林拳的桩功按其外在表现形式来分，有“定桩”和“活桩”两种。

所谓“定桩”即“立桩站马”，外在以静为主，内在则摒绝一切杂念，气沉丹田。

以意行气，锻炼固身气血的活畅。

所谓“活桩”即动桩，即在运动中，移动着配合桩步练习的方法。

由于是在不断运动中，气息极易心浮气躁而内气不易下沉于丹田，这时要做到步不漂移，劲不发飘，使气在紧张、鼓荡中仍然沉着，气沉丹田。

所以说“定桩”是静中求动，而“活桩”是“动中求静”。

南少林桩功的练习方法比较多，现仅介绍几种传统桩功练习的方法。

1.石柱桩 因南方地理因素，福建南少林功夫要求下盘稳固，而为求稳固，要从马步开始。

石柱桩即从扎马步开始，早晚练习两次。

具体要求，双脚左右分开，左右间距约为两个半到三个脚掌长，双脚脚尖正对前方，重心缓缓下沉，至两腿面成水平，重心置于两腿之间，双手掌掌心朝内上抬至胸前，凝神聚气（图70），由1分钟开始，每天多站10秒，直至能坚持半小时而不喘不吁，即可进而站桩。

.....

<<南少林龙虎拳>>

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>