第一图书网, tushu007.com

<<王培生教范八卦散手掌>>

图书基本信息

书名：<<王培生教范八卦散手掌>>

13位ISBN编号：9787564400002

10位ISBN编号：7564400005

出版时间：2008-7

出版时间：北京体育大学出版社

作者：张耀忠，茹世保　编著

页数：130

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

内容概要

本书主要介绍王培生先生经过几十年的演练、研究、琢磨，结合自己的实践体会，加工、整理了八卦掌，并将其中的每个掌式分解成3个过度动作，同时按每个掌式的技击作用和形象意念配以64个卦象，把《易》理和拳理融为一体。
并且在八卦掌风貌的基础上，有机地揉进太极拳的劲意，使得套路更加细腻，文化内涵更加丰富，技击和健身作用更加独特、迷人。

作者简介

张耀忠（丹诚），山西阳泉人，1925年生，自幼学习家传武功与道功。
后拜著名武术家王培生先生为师，专修武当内家拳、械和乾坤戊己功。
著有《太极拳古典经论集注》、《太极玄门剑》、《周天太极拳》、《八卦散手掌》、《精功十三式太极拳》、《十三丹法》、《吴式太极拳简化练法》、《太极十三刀》、《吴式太极剑》及《气功穴位指南》、《中华武医穴位治病图解》（合编）等书。
1998年获中国武术段位制七段，2008年晋升为八段。
曾任北京市军事体育总校副校长、东方武学馆和培生武学馆教练、湖北鄂州元极武德馆总教练。
现为北京市武术协会委员、武当武术联合会顾问。
茹世保，1956年在广西南宁出生，浙江绍兴人，民建会员。
自幼受庭训I，每日做字课，接受传统文化教育，崇尚文武双修。
1969年，从师习南拳。
1974年，习杨式太极拳。
1977年，师从天津武术家余上安先生习八极拳。
1980年，拜八极门七世毕远达先生门下，为英氏八极门八世弟子，并得此门数位前辈（掌门英连枝师叔、王杰、胡学忠师伯）教诲。
1982年，我国著名武术家王培生先生应邀到广西南宁讲学，传授太极推手八法，有幸认识。
从此，视太极拳拳理精要为珍宝，多年研习不辍。
1992年，在广西南宁组建成立了南宁武当拳法研究会，著有《内家铁布衫、铁砂掌》一书。

<<王培生教范八卦散手掌>>

书籍目录

第一章 八卦散手掌　一、八卦散手动作名称与卦名卦象　二、八卦散手掌动作图解　三、八卦散手掌技击图示第二章 八卦五行掌 一、八卦五行掌与五行、八卦对应关系 二、八卦五行掌体与用 三、八卦五行掌练习第三章 八卦桩法　一、乾桩　二、坤桩　三、坎桩　四、离桩　五、艮桩　六、震桩　七、巽桩　八、兑桩第四章 八卦绕环功　一、起势　二、四龙取水　三、日月并行　四、并步合掌　五、游龙戏水绕连环附录 太极八法与人体八卦

章节摘录

插图：八卦散手掌，又名“直趟八卦”、“刘氏八法”，由八卦掌创始人董海川之弟子沧州大枪刘德宽创编，共八路64掌，每掌3动，加预备势、“老僧托钵”和收势，共196动。
其中各掌中的小名称，是由武术名家王培生先生领衔，毕远达、张耀忠、茹世保等参与下确定的。
各掌之卦象为王培生先生设定。
二、八卦散手掌动作图解第一路预备势两脚平行并立，两臂松垂，目平视。
起势 老僧托钵名称释义“老僧”即寺庙里的老和尚；“托钵”即手中托着化缘乞讨的碗，此种碗较深，肚大口小，称为“钵”。
老僧托钵是一个象形姿势。
其左手向右横圈，虎口朝后手心朝下，扣压于右腋下；与此同时，起右手从左臂上向前上穿出，虎口朝前手心朝上；右脚向前迈出；右腿斜伸为虚步；左膝微屈，重心在左腿；左肘与右脚相合，左肩追右手；目视右手。

编辑推荐

《王培生教范八卦散手掌》由北京体育大学出版社出版。

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