

<<咏春拳术>>

图书基本信息

书名：<<咏春拳术>>

13位ISBN编号：9787564409944

10位ISBN编号：7564409940

出版时间：2012-7

出版时间：北京体育大学出版社

作者：舒建臣

页数：172

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>

<<咏春拳术>>

内容概要

咏春拳是中国南拳之一种，早年流行于广东、福建各地。此拳初传于福建永春县，为该县严三娘所创，以地名为拳名，故明“咏春拳”；亦有以严氏名咏春，称之为“咏春拳”者。

这是现代最流行的中国武术拳种，在欧洲得到快速发展。咏春拳术以人体结构、关节活动及人体力学研究改进，完全脱离了传统的五行八卦及象形神意等玄学虚幻、非科学逻辑性的哲学解释。

咏春拳是一种十分科学化和人工化的拳术。其长处在于埋身搏击。它拳快而防守紧密，马步灵活和上落快，攻守兼备及守攻同期，注重刚柔并济，气力消耗量少。咏春拳就其理论、心法、手法等创有小念头、寻桥和标指等三拳套及木人桩法。更配合黧手练习以训练与敌桥手搭接后的感觉和反应。理论和心法方面注重中线、埋肘、朝面追形、左右兼顾、来留去送、甩手直冲等，以最短距离和时间去进攻和防守等等。

当然，所有的咏春拳入门及搏击术知识也仅仅是引导练习者步入咏春拳之门，关于如何修习还需要练习者亲身体悟。

<<咏春拳术>>

书籍目录

第一章 咏春拳概述

- 第一节 咏春拳的源流
- 第二节 咏春拳的发展与传播
- 第三节 咏春拳的风格和特点
- 第四节 咏春拳的价值
- 第五节 咏春拳的内容
- 第六节 咏春拳与现代运动学科
- 第七节 回顾咏春拳的概念
- 第八节 建立咏春拳的依据
- 第九节 咏春拳的社会化

第二章 咏春拳的流派

- 第一节 咏（泳）春拳永春拳
- 第二节 佛山咏春拳
- 第三节 广州鸦湖咏春拳
- 第四节 岭南咏春拳
- 第五节 南海班中咏春拳
- 第六节 古劳咏春拳

第三章 咏春拳基本功和基本动作

- 第一节 咏春拳基本功
- 第二节 咏春拳基本动作
- 第三节 小念头
- 第四节 寻桥
- 第五节 标指

第四章 咏春拳阐秘

- 第一节 中线理论
- 第二节 练咏春拳的基本要求
- 第三节 整体合一法
- 第四节 三层功夫
- 第五节 学练咏春拳常识

附录 咏春拳使者——叶问

<<咏春拳术>>

章节摘录

版权页：插图：四、至善禅师创咏春拳说传说，咏春拳是为至善禅师所创。

至善禅师为“南少林五老”之一，其武术源自福建永春县。

由于至善禅师是男性，其拳术路线走的是刚猛，他与五枚大师的武功根底均出自同一地域，因此，二人在拳术招式、形态、搏斗观念、心法上等有部分是非常接近的。

两人都均属洪门高层，也都一心借着发扬南少林拳术招揽会众，实际上是暗自做着“反清复明”的大事。

后因造反的计划暴露，五枚、至善禅师及其他各洪门的重要人物四散溃逃，以避清廷的追捕。

至善禅师逃到广东，隐居于红船中做着伙夫（煲头，广东话音意）之职。

隐在一艘四处飘流的红船中，加上船内尽是洪门子弟，至善如此才安然无事，不被官兵追捕，后就有了红船传拳的故事。

还有关于咏春拳的其它传说，这里不再叙述，因为有些与现实有出入，难以自圆其说。

诸如说摊手五或是至善禅师，在红船所传的本是叫永春拳，后因咸丰年间粤剧艺人李文茂起义，遭受清政府镇压，连及了“琼花官”诸弟子。

后为了掩人耳目，其门人才将所习之永春拳改名为咏春拳或咏春拳。

也就是说，永春拳与咏春拳、咏春拳应是同一拳派的不同称呼。

但据考证当时的事实是，咏、咏春拳流传之时，永春拳依旧公开流传于世，两者之间并行不悖。

难道一部分因避祸而易名，而另一部分则无需避祸？

这似乎有些说不过去。

当然今天的永春拳与咏、咏春拳，虽然其音相近，但却有着各自不同的武学内容与训练系统，事实上两个形成了不同的拳派，不能相混。

所以上述说法，似与事实不符，难以弥缝其说。

还有其他诸如严咏春其人，关于她的种种传闻，实却颇有斟酌的余地。

若真有其人，则其生存的年限就很有考究。

若说她是五枚大师的传人，则她起码是雍正、乾隆年代的人。

有一说梁赞曾遵其黄华宝之命，往福建寻严咏春继续学艺深造，如果这样严咏春既学艺五枚，又传艺于梁赞，她便跨越雍正、乾隆、嘉庆、道光、咸丰、同治等六个朝代，起码活150~200岁了，这种说法当然不可信。

如此严咏春是否确有其人，她生活于哪个朝代，就很有必要弄个清楚。

总之，上述不同的说法，只能给人留下一个有待揭开的谜。

<<咏春拳术>>

编辑推荐

《咏春拳术:入门》由北京体育大学出版社出版。

<<咏春拳术>>

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>