

<<李小龙肢体表达艺术>>

图书基本信息

<<李小龙肢体表达艺术>>

前言

我告诉他们：一切知识最终都意味着认识自己。

因此，这些人便来找我，不是学习如何“保护自己”或击倒他人，而是如何以某种方式表达自己，比如愤怒、决心，及其他种种。

换言之，他们付钱给我，是为了通过格斗的形式——肢体表达艺术——去展现自己。

——李小龙多年以来，关于李小龙——这位伟大的武术家和哲人——他的肢体训练方法，引发了诸多的遐想。

之所以说是“遐想”，因为其中大部分言论，不是胡编滥造的，就是道听途说的。

原因在于，不少传言，只是个别人在李小龙去世后就某些问题，问了某些李小龙的学生，他们简单地回有一个关于李小龙的形体和肌肉的故事，相传了近三十多年。

这个故事，跟一个叫安·克洛斯的女人有关，她是李小龙为华纳兄弟拍摄的最后一部电影《龙争虎斗》的导演罗伯特·克洛斯的夫人。

有一天，克洛斯夫人来到电影拍摄现场，看到当时衣服褪至腰间，身上汗涔涔的，正在香港炎热潮湿的空气中专心编写电影打斗镜头的李小龙，当她看到李小龙身上那令人难以置信的肌肉时，她便着了魔。

在李小龙拍摄动作镜头的间隙，她鼓起勇气朝这位年轻的巨星迎了上去，并且询问是否可以“感受一下他的肌肉”。

“当然可以。”

李小龙爽快地答应了，事实上，他已经遭遇过不计其数这样的请求了。

他握紧他的手臂，鼓励着她。

“我的天哪！”

”

<<李小龙肢体表达艺术>>

内容概要

《李小龙肢体表达艺术》首次全面透过李小龙的，笔记、书信、日记、访谈、批注、藏书，来揭示肢体表达的艺术。

李小龙多年以来，关于李小龙——这位伟大的武术家和哲人——他的肢体训练方法，引发了诸多的遐想。

之所以说是“遐想”，因为其中大部分言论，不是胡编滥造的，就是道听途说的。

原因在于，不少传言，只是个别人在李小龙去世后就某些问题，问了某些李小龙的学生，他们简单地回有一个关于李小龙的形体和肌肉的故事，相传了近三十多年。

这个故事，跟一个叫安·克洛斯的女人有关，她是李小龙为华纳兄弟拍摄的最后一部电影《龙争虎斗》的导演罗伯特·克洛斯的夫人。

有一天，克洛斯夫人来到电影拍摄现场，看到当时衣服褪至腰间，身上汗涔涔的，正在香港炎热潮湿的空气中专心编写电影打斗镜头的李小龙，当她看到李小龙身上那令人难以置信的肌肉时，她便着了魔。

<<李小龙肢体表达艺术>>

作者简介

<<李小龙肢体表达艺术>>

书籍目录

导言序言前言中文版序一中文版序二中文版序三人们对于李小龙形体的描述简介对力量的追求静止练习：静力训练的八项基础练习杠铃：初学者的健身程序综合(整体)发展训练计划20分钟力量与形体塑造计划整体健身的系列(循环)训练计划增强肌肉的循环训练计划《龙争虎斗》功夫专项训练专项训练：腹部专项训练：前臂李小龙肩、颈训练的七大方法李小龙胸部训练的十大方法李小龙背部训练的十一大方法李小龙臂部训练的十一大方法李小龙腿部训练的十一大方法柔韧之道现实生活的动力：心肺功能发劲：重沙袋训练武术的间歇式训练龙之燃料(营养)普通一天：看看李小龙的训练方法是如何形成的生命中的那些日子：李小龙个人训练日记摘录李小龙个人的日常训练纲要李小龙为其学生制定的训练日程附录一 关于李小龙的统计数据附录二 李小龙的“肌肉训练器”：马西牌循环训练器的回归

<<李小龙肢体表达艺术>>

章节摘录

插图：李小龙坚信：武术家除了关注技术和动作之外，更应该注意训练方法。

这是建立在纯科学研究基础之上的。

例如，他曾关注一项在游泳运动员训练中引入附加训练方法的研究。

在20世纪50年代早期，美国游泳教练（尤其是耶鲁大学的教练们）发现游泳所需的肌肉并不能在实际游泳练习中得到充分的增强，这是因为水流所施加于肌肉的阻力强度不够充分。

为了弥补其不足，他们引进了负重训练。

这些聪明的教练毫不理睬那些“运动员进行负重训练会导致肌肉僵硬”的反对理由，很快发现负重训练根本不会对游泳运动员产生负面作用，事实上，大幅度提高运动员上肢与肩背的力量，能够让他们在训练中取得更大的进步。

李小龙马上意识到，他在“陆地”上练习武术，也是在没有阻力的空气中进行的，这就类似游泳运动员在水中练习一样。

李小龙在笔记中写道，这样的练习就像做体操，虽然有益，但作用有限，因为它无法让肌肉通过克服逐渐加强的阻力而变得更加强壮。

李小龙的结论与耶鲁大学的游泳教练们是一致的：应该在训练中加入力量训练了。

<<李小龙肢体表达艺术>>

媒体关注与评论

<<李小龙肢体表达艺术>>

编辑推荐

《李小龙肢体表达艺术》：李小龙经典原著书系

<<李小龙肢体表达艺术>>

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>