第一图书网, tushu007.com

<<孙禄堂武学录>>

图书基本信息

书名：<<孙禄堂武学录>>

13位ISBN编号：9787500919971

10位ISBN编号：7500919972

出版时间：2001-1

出版时间：人民体育出版社

作者：孙禄堂

页数：414

字数：200000

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

内容概要

《孙禄堂武学录》由一代宗师孙禄堂挥毫所著，汇萃了形意拳学、八卦拳学、太极拳学、八卦剑学的精髓，讲武法、谈技艺、论拳理，经验全示于后人，拜读名师之作作，享受的是一种取经得道的满足感，油然而生的是一种武术情结。
这本书至今仍是我们研究拳学的最珍贵的材料之一。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

形意拳学八卦拳学太极拳学 附：孙式太极拳的特点和要求拳意述真八卦剑学附录： 详论形意八卦太极之原理 论拳术内家外家之别 缅怀我的父亲孙禄堂 孙禄堂先生行状 孙禄堂小传 一代宗师 千秋武圣 ——孙禄堂先生生平 孙禄堂先生生平及大事记 部分报刊文摘 孙式太极拳传系表

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：又云式立定之时，谓之鸡腿、龙身、熊膀、虎抱头。
取名一气含四象也。
“易”云：四象不离两仪，两仪不离一气，一气自虚无兆质，两仪因此一气开根也。
鸡腿者：有独立之形也；龙身者：三折之式也；熊膀者：项直竖之劲也；虎抱头者：两手相抱，有虎离穴之势也。
第三节 形意两仪学两仪者，拳中动静起落伸缩往来之理也。
吾人具有四体百骸，伸之而为阳，缩之而为阴也。
两手相抱，头往上顶，开步先进左腿。
两手徐徐分开，左手往前推，右手往后拉，两手如同撕棉之意。
左手直出，高不过口，伸到极处为度。
拇指要与口平，胳膊似直非直，似曲非曲。
惟手腕至肘总要四平为度。
右手拉到心口为止，拇指根里陷坑紧靠心口。
左足与左手齐起齐落，后足仍不动。
左右手五指具张开，不可并拢，左手大指要横平，食指往前伸，左右手拇、食指虎口皆半圆形，两眼看左手食指梢。
两肩松开，均齐抽劲，两胯里根亦均齐抽劲，是肩与胯合也。
两肘往下垂劲，不可显露，后肘里曲不可有死弯，要圆满如半月形。
两膝往里扣劲，不可显露扣，是肘与膝合也。
两足后根均向外扭劲，不可显露扭，是手与足合。
此之谓外三合也。
肩要催肘，肘要催手。
腰要催胯，胯要催膝，膝要催足。

编辑推荐

《孙禄堂武学录》由人民体育出版社出版。

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