

<<形意拳术体用全书>>

图书基本信息

书名：<<形意拳术体用全书>>

13位ISBN编号：9787500934363

10位ISBN编号：750093436X

出版时间：2008-10

出版单位：人民体育出版社

作者：孙绪

页数：125

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>

## <<形意拳术体用全书>>

### 内容概要

《形意拳术体用全书：实用技术双修篇》则根据先师们的口传身授，较细致地介绍了“秘而不宣”的柔劲和暗劲的练习功法。

很多人认为，形意拳是一种刚猛健力、快捷迅速的拳种。

其实不然，练好柔暗劲功法后，可以像练习太极拳功法一样练习形意拳，甚至会收到更好的效果。

形意拳是我国历史悠久的传统武术项目之一。

在已出版的有关形意拳的书籍和拳谱中均介绍了明劲和基本功夫的练法，道理形式基本上大同小异。

## <<形意拳术体用全书>>

### 作者简介

孙绪，1951年生，大学本科学历。  
中国武术六段，国家一级裁判。

自幼习武，初习长拳类拳术和器械，后习形意拳、太极拳、八卦掌等内家拳术和器械。曾先后师从吴子珍、李桂吕、谢李等先生，学习河北刘派（刘奇兰）和山西宋派（宋世荣）形意拳。走访诸多形意拳名家如沙国政、何福生、耿德福先生等，学习讨教形意拳练功方法和拳理。

20世纪80年代参加山西省第六、第七届运动会和全国武术观摩交流大会，多项、次获得前三名。1983～1985年参加国家体委和山西省体委武术挖整工作，作为编辑和调研员，走访全国著名武术家，参与编写《中国传统武术发展史》和《中国武术拳械录》。

90年代连续数届在全国武术散手擂台赛和擂台霸主赛上做播音解说工作。

现任北京市武术协会委员、北京市形意拳研究会监事长、传统四民武术研究社常务副社长、传统兴武武术社副社长。

<<形意拳术体用全书>>

书籍目录

- 第一章 形意拳实用技术讲解第一节 形意拳拳术用法探讨第二节 形意拳实用技术练法及要理第二章 形意拳部分动作拆手练习第一节 练把一、定步接把练习二、活步接把练习三、双拳活步接把练习四、跟把练习五、追把练习第二节 龙形部分动作拆手练法一、单拳势手法拆练二、双拳势手法拆练三、刁挂下引势手法拆练四、中路刁挂引化势手法拆练第三节 虎形部分动作拆手练法一、单拳势手法拆练二、双拳势手法拆练第四节 猴形部分动作拆手练法第五节 马形部分动作拆手练法一、单拳势拆手练法二、双拳势拆手练法第六节 蛇形部分动作拆手练法第七节 鼉形部分动作拆手练法一、单拳势拆手练法二、双拳势拆手练法第八节 鲵形部分动作拆手练法第九节 鹞形部分动作拆手练法第十节 鸡形部分动作拆手练法第十一节 燕形部分动作拆手练法第十二节 鹰捉把部分动作拆手练法一、拗势拆手练法二、顺势拆手练法第十三节 双截偷打动作拆手练法一、拗势拆手练法二、顺势拆手练法第十四节 拿打部分动作拆手练法第三章 形意太极势讲解第一节 形意太极势概述第二节 形意太极势的练习方法及特点一、形意太极势单式练法二、形意太极势套路练法三、形意太极势综合练法四、形意太极势的特点第三节 形意太极势的要理和要求第四节 形意太极势运动与生理气血相合第四章 形意太极势五行掌练法第一节 形意太极势身心调整第二节 形意太极势劈掌练法第三节 形意太极势钻掌练法第四节 形意太极势崩拳掌练法第五节 形意太极势炮拳掌练法第六节 形意太极势横掌练法第五章 形意太极势综合套路练法第一节 形意太极势五行合一相生掌练法第二节 形意太极势五行连环掌练法第三节 形意太极势八式掌练法第四节 形意太极势杂式掌练法第六章 形意拳三十六问答篇一、道理是什么？  
二、武术的概念如何理解？  
三、武术运动是如何起源和发展的？  
四、形意拳属于什么拳种？  
依据的原理是什么？  
五、形意拳的原始理论是什么？  
究竟创自何人？  
六、形意拳的理论是依据什么原理形成的？  
阐述的内容是什么？  
七、形意拳是先有的套路，还是先有的理论？  
八、（形意拳）套路运动是如何形成的？  
作用是什么？  
九、形意拳的道理是什么？  
十、形意拳的风格特点是什么？  
十一、形意拳的练功方法有哪些？  
十二、形意拳的主要劲力有哪些？  
十三、长劲、短劲在不同的拳种中有分别吗？  
十四、如何练习形意拳中的长肋、短劲？  
十五、如何锻炼形意拳中的短劲？  
十六、气功、内功、外功的区别是什么？  
十七、什么是无极？  
十八、什么是虚无含一气？  
十九、什么是太极？  
二十、什么是两仪？  
二十一、什么是三节？  
二十二、什么是四梢？  
二十三、什么是五行？  
其功能的体现是什么？  
二十四、什么是六合？

<<形意拳术体用全书>>

- 二十五、什么是六方？
  - 二十六、什么是八要？
  - 二十七、什么是八诀？
  - 二十八、什么是八经？
  - 二十九、什么是五字诀？
  - 三十、十四打法是什么？
  - 三十一、十六总诀是什么？
  - 三十二、形意拳有推手运动吗？  
道理何在？
  - 三十三、如何练好形意拳的强身健体和技法运动？
  - 三十四、如何练好形意拳的攻防实用技术？
  - 三十五、如何练好形意拳的体用双修？
  - 三十六、传统形意拳（拳术运动）发展的状况如何？
- 后记

<<形意拳术体用全书>>

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>