

<<中华武术精粹丛书>>

图书基本信息

书名：<<中华武术精粹丛书>>

13位ISBN编号：9787500942764

10位ISBN编号：7500942761

出版时间：2012-10

出版时间：人民体育出版社

作者：龚建新 编

页数：231

字数：153000

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>

<<中华武术精粹丛书>>

内容概要

这本《功夫窍要》由龚建新整理，收录的是《中华武术》杂志“名家信箱”和“名家讲堂”栏目中的精华篇章。

这些文章以及问题解答，内容以太极拳为主，同时又涉及到中国武术其他拳种流派的方方面面，可谓内容广博；主讲和答疑的老师，都是各门各派的名家以及大学教授、全国冠军，他们的讲解，深入浅出，言简意赅。

<<中华武术精粹丛书>>

书籍目录

第一部分 武术基础

第二部分 内家解密

一、八卦掌问答

二、形意拳、意拳问答

三、内家功法问答

第三部分 少林阐微

一、少林功法问答

二、少林拳法问答

第四部分 搏击要法

一、擒拿术问答

二、关于武林大会

三、散打实战问答

章节摘录

版权页： 对于一个武术爱好者来说，选择什么样的武术来练习，这首先要看自己的身体条件。如果身体虚弱，有病，可以选择一些柔和缓慢的武术套路来练习，比如太极拳，就对健身有着很好的效果，等身体健康强壮了，再追求技击，因为强健的体魄是武术搏击的基础。如果年轻体壮，就可以选择一些冷弹脆快的拳种，如少林拳、翻子拳等。除了根据自己的身体条件选择拳种外，还可以根据自己的性格特点和爱好来选择。活泼好动的人，可以选择外家拳；性格内向，文静沉稳的人，可以选择内家拳。有人爱好柔和一些的，有人喜欢刚猛一些的。总之，无论选择哪一种武术套路，都既能起到健体强身的作用，又能防身自卫。

2.对于硬气功的问题，早在1980年国家体委就已经把它从武术中分离出去，硬气功不属于武术范畴，它是一种表演形式。

武术也讲究内外兼修，讲究内练一口气，外练筋骨皮。不练内，不强调内气的运行，就不能达到强身健体的目的；不练内气，也就达不到不怕拳打脚踢护体功能，所以武术也特别讲究气功的练习。但是武术的内功修炼和作为表演的硬气功是有区别的。硬气功训练，只要按照老师的要求去做，循序渐进，是不会妨害身体健康的，而且也能强身健体。至于武术中的铁腿功，由于受武侠小说，武打片的影响，人们对这种绝技感到很神秘。

<<中华武术精粹丛书>>

编辑推荐

《功夫窍要:中华武术精粹丛书之(下)》精选了《中华武术》“名家信箱”栏目过去十年间六位形意拳、意拳、太极拳、擒拿及散打实战名家回答一百多位武术爱好者的提问。

<<中华武术精粹丛书>>

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>