

<<形意拳真传图谱>>

图书基本信息

书名：<<形意拳真传图谱>>

13位ISBN编号：9787810518833

10位ISBN编号：7810518836

出版时间：2003-1-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：李金波,武冬,孙根新

页数：220

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>

<<形意拳真传图谱>>

前言

形意拳为中华民族武术四大名拳之一，它是祖国宝贵的民族文化遗产，是武林百花园中的一枝奇葩，它对人类的养生与技击有着特殊的功效。

形意拳自创拳以来，门派繁衍甚多，各守一方，各门派在行攀盘架时对形体的要求有所不同，所以各自的说法不一，但“万法归宗，拳理为一”。

形意拳风格与其它拳术不同，其特点为动作简洁朴实、协调整齐、完整饱满、沉稳严紧、节奏分明、形神统一。

在行拳过程中至始至终贯穿内三合、外三合之六合整劲，要求静如泰山，动则崩翻。

总之，习练形意拳术不能离却“医道两学”与《拳经》之“踩、扑、裹、束、决”五字

<<形意拳真传图谱>>

内容概要

本书真传图谱书中所述之内容，都是经过作者恩师及数名高师指点与教诲，以及作者本人数十载的苦练与深研精选而得。

尤其对形意拳形体与气相合之论，更能说明形意拳练气的重要性。

可以说气理不明，害人一生，这就是练形意拳精华之精。

<<形意拳真传图谱>>

作者简介

李金波，字昆岗，号伊农，壬戌九月初五(1922年)生，原籍河北省新城县武家村。自幼好武，7岁入学，便随其舅爷“盖京南”王瑞（王瑞曾因入宫摔败外蒙善扑教头，而皇封一等扑虎员，号盖京南）习练少林拳术与摔跤基本功，11岁随本县国术馆教练石重仁先生（石为张长发大弟子）习练少林长拳与形意母拳（即五行拳），13岁得拜县国术馆馆长张长发先生（时62岁）为师，后随张长发先生游走各地，阅历诸门各派及内外两家拳术，吸取精华，为本门武术的提高与发展打下深厚的基础。

<<形意拳真传图谱>>

书籍目录

第一章 形意拳概论第二章 形意拳桩功第三章 形意五行拳第四章 形意拳十二形第五章 鸡形四把第六章 金刚八势第七章 出洞入洞第八章 杂势捶第九章 十二宏捶第十章 十二连拳附一 形意拳拳经集附二 形意拳内容

<<形意拳真传图谱>>

章节摘录

一、形意拳简介 形意拳也叫“心意拳”、“心意六合拳”、“六合拳”。

关于形意拳的得名，说法不一。

有人认为此拳要求“心意诚于中，肢体形于外”，外形和内意高度统一，故名“形意拳”；又有人认为此拳取动物的特长，象形取意，取法为拳，所以称之为“形意拳”；还有人称“行意拳”，理由是形意是将心意合乎形像来表示，但表示的形象，有时不真切是皮毛的，不是从心里发出来的，就是表示一种样子，而不是一种精神，因此，谓“形意为行意”。

其实，形意拳整体包括十二形之形和五行之行，这里我们不强求一字之差，重在包含二者，通称形意拳。

（一）起源 形意拳是我国著名的内家拳之一。

几百年来，形意拳在孕育、形成、发展、完善的过程中，逐渐形成了一个独其传统特色的拳派，但它的历史起源，则众说不一，其中最主要的有3种，即： 1. 达摩老祖创始说 达摩是天竺（今印度）香至王三子，相传于南朝梁武帝大通元年（527年），先封广州传佛经，再封建业（今南京），最后上嵩山少林寺，终日面壁，9年后圆寂，即大同元年（535年），葬于熊耳山定林寺。

达摩死后，开始有其传播武技的传说。

后来，又有了关于其创立形意拳的传说。

<<形意拳真传图谱>>

编辑推荐

《形意拳真传图谱》一书简明易懂，拳真理精，不管是爱好者还是久练者，都可通过练习，很快掌握，所谓一理明则万法通。

<<形意拳真传图谱>>

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>