

<<点苍擒拿八法>>

图书基本信息

书名：<<点苍擒拿八法>>

13位ISBN编号：9787303122042

10位ISBN编号：7303122044

出版时间：2011-5

出版时间：北京师大

作者：肖作洪//曾亦菡

页数：86

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>

## &lt;&lt;点苍擒拿八法&gt;&gt;

## 内容概要

本书里的“点苍”一词是指云南大理苍山又名点苍山，是以地域命名。大理点苍地区有传承上千年的白族、彝族等民族民间武术文化，它既与中原汉族主流武术文化有着紧密联系，又有其自身的特点。

本书发掘和记录的点苍传统武术功法，被入选国家民族民间武术及《南诏大理国历史文化大辞典》研究课题项目，及云南省国家干部及职工终身教育网络在线学习学院培训项目，并在警民共建形式的“公民警校”活动中进行了实效性的探索，还被吸纳入全国大学体院《武术》教材。

在书内吸收并采用中国传统“八仙”名称与“阴阳八卦”等原理，使其功法“象形而取意”

并突出阐明既不完全求形象但求意真的内家功法要求，并结合了武警部队擒拿格斗训练中简捷与实用的特点和风格并适用于各警种部队，对其传承的点苍武术及探源后的武当武术进行了广泛的实践与精炼，所研究和提纯出的擒拿八种基本功法与对练技法，不仅能冶炼操守其具有实用技击意义的擒拿技法，还从强健体魄、修身养性等具有辩证性原理发展的角度，有代表性地阐述了民间武术与养生、与医药的密切关系，揭示了在实际擒拿功法中可遵循的动作规则与法律准则，以及明示了在实战中“无法”是其永恒不变的法则，还遵照教学和全民健身运动发展规律与生命健康的角度来进行深入研究。它实际上是一种刚柔结合、内外兼修的对练功法，其主要特点是内蓄刚劲、外示轻柔以及“一法多用、一招多变”。

练习时讲究动作的纵横变化、阴阳平衡，尤其注重精神、气力、功法的修炼；在实战中又强调敢于破除规矩的功法使用。

经常练习以实战准则与内功养生相结合的、蕴涵哲理性与规则性的招数功法，不仅在保持良好精神状态下，达到强身健体、防身自卫的功效，还能在其具有行柔态美、气布全身及民族以舞习武即“点苍舞”舞蹈般的协调优美动作中，感受到其功法的独特性，感悟到她具有民族武术文化魅力的人生修炼之道。

## <<点苍擒拿八法>>

### 作者简介

肖作洪

曾用名萧强发，笔名啸风，男，汉族，1970年12月生，中共党员，祖籍江西吉安，出生于湖北洪湖革命老区。

现任武警昆明边防指挥学校

(公安边防部队昆明指挥学校)高级军事教官，武警专业技术九级中校警衔。

1990年12月入伍，1994年12月提干，历任士兵班长、学员区队长、排长、副中队长、训练参谋，1999年从武警云南瑞丽边防检查站调入学校任教至今。

主授科目有《擒敌技术与警务实战技能》、《边境管理·边境突发事件处置》

(参与编写)。

曾参与编写的还有《武警云南边防总队缉毒专业暨参谋业务培训统编教材》和指导拍摄实战技能等方面内部教学片，还经常在警内外刊物和网络上发表学术论文。

从小酷爱武术，师从少林与武当两大传统流派，立志弘扬中国传统武术和文化精神并服务于部队。

现为中国武协会员、中国武术六段、云南省武协委员、大理点苍武术研究所及武当武术研究总会特约顾问。

入伍以来一直从事军事训练与教育、教学和管理工 作，并多次参加武警边防部队全国和全省军事大比武(并参与执教和执裁工作)，曾多次被评为

“优秀教练员”。

.....

## <<点苍擒拿八法>>

### 书籍目录

- 绪论
- 第一章 概述
  - 第一节 理论基础
    - 一、功法演变过程
    - 二、相关概念界定
  - 第二节 点苍擒拿特点
    - 一、讲究刚劲与柔劲相结合，达到养生健体的修炼功效
    - 二、讲究整劲与透劲结合，达到以少胜多的技击功效
  - 第三节 点苍擒拿基本原则
    - 一、一留二解三要手，刁拿抓扣锁关节
    - 二、八法巧字应当先，术巧劲巧法更巧
    - 三、手脚并用身手灵，上下相随破重心
    - 四、随机应变牵制彼，审时度势我待机
  - 第四节 点苍擒拿注意事项
    - 一、使用擒拿技法前必须掌握人体生理结构
    - 二、实施擒拿技法时不能忽略攻防技术
    - 三、正确理解擒拿技法与实战的关系
    - 四、在实战中不能按规矩使用擒拿技法
    - 五、使用擒拿技法时应注意的法律问题
- 第二章 点苍擒拿练习要领与步骤
  - 第一节 点苍擒拿练习要领
    - 一、柔练
    - 二、刚练
    - 三、合练
  - 第二节 点苍擒拿练习步骤
    - 一、单人单式原地体会的练习
    - 二、两人以上攻防体会的练习
    - 三、静止状态下的意念练习
- 第三章 点苍擒拿功法图解
  - 第一节 点苍擒拿八种基本功法
    - 一、无极起势桩
    - 二、太极搭手
    - 三、两仪插掌
    - 四、阴阳换掌
    - 五、四象缠手
    - 六、乾坤穿掌
    - 七、混元穿梭
    - 八、五行调理法
  - 第二节 点苍八种擒拿技法
    - 一、醉仙倒栽碑
    - 二、纯阳子戏姑
    - 三、采和斜挎篮
    - 四、张果老犁地
    - 五、正阳子摇扇
    - 六、国舅双抱板

<<点苍擒拿八法>>

七、仙姑倒捧莲

八、八仙擒双龙

附录一 点苍传统掌法洗手药方

附录二 点苍传统中药损伤疗法

一、练功损伤传统药剂

二、练功损伤后补养传统方

附录三 点苍传统养生药方

一、和气养血汤

二、畅经汤

附录四 点苍武术之歌

——《寻梦点苍山》

后记

参考书目

## &lt;&lt;点苍擒拿八法&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：（五）阴阳五行阴阳五行论，也是中国先贤们对世界物质的一种精确分类和高度概括，她精辟而有意义。

其学说产生很早，殷末的《尚书·洪范》中即有五行的记载：“一日水，二日火，三日木，四日金，五日土。”

”在这里运用此原理就是要通过功法练习达到气血充足、精力充沛、五脏安康以及五官容颜较好的强盛的生命活动表现力。

阴阳五行不仅代表五大类运动着的事物，还代表宇宙万物，它有相生、相克、相乘与反侮等关系，与辩证唯物主义哲学中的各种矛盾的运动变化的道理是一样的。

人本身就是一个小宇宙，在《素问·宣明五气篇》说：“五脏化五液，心为汗，肺为涕，肝为泪，脾为涎、肾为唾，是为五液。”

”可见人的唾液是由脾胃所生，可使五脏受益，能达到养生健体。

人的五脏与自然界阴阳消长的变化其实也是相通的，如春（风）气通于肝、夏（火）气通于心、长夏（湿）气通于脾、秋（燥）气通于肺、冬（寒）气通于肾，说明对人体内各种脏腑与自然界的联系也是有其规律可循的。

遵循此规律当我们把身体调理得舒适，心如止水，以静制动，容光焕发时，就会发现周围的事情会变得顺畅；反之，五脏不合，心烦气躁，目倦神疲，周围的事情必然杂乱无序。

世界万物，阴阳居内；中正和谐，事物方兴。

所以，要想功力长进，首先就要调理好身体平衡。

这个可视的物质身体健康了，才能形成一个等量的、无形的、顺利的“生物场”。

也就是说，谁有健康的身心，谁就会有练功的资本。

依据其阴阳五行及中医学的基本原理辨证施治、以简制繁的标准，就演变和创编出了后面基本功法中的五行调理法的运动调整方法，特别从阴阳五行与其相对应的人体五脏及养生健体的角度来进行剖析时，五行调理功法作为基本功被吸收对擒拿技法就显得尤为重要。

阴阳五行结合中医学理论基础时，还认识到人体的有机整体是以胸、腹腔中内部组织的肺、肾、肝、心、脾（女子多一个子宫脏器）五脏主要脏器为核心而构成的一个辩证的统一体。

肺为金司呼吸、肾为水主纳气、肝为木生心火、心为火生脾土、脾为土生金木。

## <<点苍擒拿八法>>

### 编辑推荐

《点苍擒拿八法》是由北京师范大学出版社出版的。

<<点苍擒拿八法>>

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>