

<<心意六合拳古传群战秘技>>

图书基本信息

书名：<<心意六合拳古传群战秘技>>

13位ISBN编号：9787500937357

10位ISBN编号：7500937350

出版时间：2010-5

出版单位：人民体育

作者：闫无为

页数：180

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>

<<心意六合拳古传群战秘技>>

前言

蝴蝶手是心意六合拳重要的盘练功法，也是心意门经典实战秘技。它秘传于河南南阳心意拳系中，在南阳心意拳一系中具有很强的代表性，嫡系传人无不精于此技。人们总是津津乐道于蝴蝶手的种种传说，这使得蝴蝶手也广为人知，同时也使其披上了一层神秘色彩。

它特色鲜明，实战效果突出。

其灵活多变的身法可适用于一人对多人的实战，被公认为具有极强的实用性，于闪展腾挪中暗藏杀机是其技击特色。

本门先辈吴呼连，人称“花蝴蝶”据传说，其蝴蝶手达到出神入化之境，对手一接触就难以逃脱，不见他发力，对方已被击出，而他还可追上扶住对方。

传说中的蝴蝶手已有了些许传奇的色彩。

蝴蝶手何以得名，其名到底有何深意？

拳术之道与游戏在花草丛中的小小昆虫究竟有何关系？

平常无奇又无力、无勇的小虫又值得人们向其学习什么呢？

在拳术当中学习蝴蝶一般的美妙舞步真的要比学习猛兽的凌厉攻击更有现实意义吗？

向恺然著作《拳术传薪录》中有一段文字，文中讲：“江西有某老拳师者，善字门拳，由圆字变化一手，名为蝴蝶手，极运用之神化，敌手一为其手所着，即如胶粘不可脱，敌进则退，敌退则进，其柔殆类蛛网，终其身无能破其者。

”大家知道，心意拳尚劲意，内外相合是其基本要求，相合后在劲意上仍有区别，最神妙之劲在心意中称为“粘劲”，此劲正是习心意者所求之最终劲意。

此为知己知人之功夫，习拳者无不神往。

此粘劲应为蝴蝶手命名之本意。

<<心意六合拳古传群战秘技>>

内容概要

蝴蝶手是秘传于河南南阳心意拳系中的经典群战技法，在南阳心意拳系中具有很强的代表性，嫡系传人无不精于此技。

它特色鲜明，实战效果突出，灵活多变的身法适用于一个对多人的实战，被公认为具有极强的实用性。

心意蝴蝶手在以前甚为保密，非入室弟子不传。

南阳心意先辈曾挟此技驰骋江湖。

有邓州先辈吴呼连，人称“花蝴蝶”，其蝴蝶手达到出神入化之境，对手一接触就难以逃脱，不见他发力，对方已被发出，而他还可以追上扶住对方。

笔者曾走访一位蝴蝶手的心意拳传人，此君身材不高，只会蝴蝶手九手中的一手，但仅凭这一手，就多次击败二三十人的围攻。

蝴蝶手共分九手，可向八方移动，移身闪展中蕴含千钧实力，每一手可变九手，九手又可归于一手，九手皆可顾化八方！

<<心意六合拳古传群战秘技>>

书籍目录

第一章 拳术知识 一、步法、步型 二、重心 三、手法 四、实战姿势 五、三尖照 六、三尖到 七、低架与中高架 八、含胸拔背 九、十趾抓地与头顶竖项 十、提肛 十一、呼吸 十二、眼法 十三、劲力 十四、内家与外家 十五、拳术之道在简不在繁 十六、松与紧 十七、恐惧的力量

第二章 蝴蝶手初级训练 一、蝴蝶手母把训练 二、第一手——撩阴手、火焰钻心初级训练 三、第二手——裹风膀初级训练 四、第三手——起手钻初级训练 五、第四手——起身斩手初级训练 六、第五手——囟囟斩手初级训练 七、第六手——翻身鹰捉初级训练 八、第七手——大鹏展翅（白鹤亮翅）初级训练 九、第八手——蛇吐信初级训练 十、第九手——狮子大张口初级训练

第三章 蝴蝶手中级训练 一、第一手——撩阴手、火焰钻心变化及四门训练 二、第二手——裹风膀变化及四门训练 三、第三手——起手钻四门训练与连环技巧 四、第四手——起身斩手四门训练及连环技巧 五、第五手——囟囟斩手 六、第六手——翻身鹰捉四门训练 七、第七手——大鹏展翅（白鹤亮翅）变化及四六训练 八、第八手——蛇吐信变化及四门训练 九、第九手——狮子大张口变化及四门训练 十、九手呼应综合训练

第四章 蝴蝶手实战应用 一、第一手——撩阴手、火焰钻心实战应用 二、第二手——裹风膀实战应用 三、第三手——起手钻实战应用 四、第四手——起身斩手实战应用 五、第五手——囟囟斩手实战应用 六、第六手——翻身鹰捉实战应用 七、第七手——大鹏展翅实战应用 八、第八手——蛇吐信实战应用 九、第九手——狮子大张口实战应用 十、九手呼应综合应用 十一、群战之道

<<心意六合拳古传群战秘技>>

章节摘录

插图：手到、脚到、眼到谓之三尖到，指整体的位置移动，而不是某一肢节的单独行动。肢节的单独运动产生的是局部力量，相比“三尖到”的击打力量要小得多，是身体未合之前的用力模式，也是拳术水平不高的表现。

自然态下人的活动多为局部运动，拳术训练的目的就是要改变我们日常的用力模式，产生拳术劲力。所以拳术发力质量不完全用力量的大小评判高低，而在于用力模式是否科学。

七、低架与中高架实战应用时，多以两腿微屈的中高功架为主，这是因为中高架更便于灵活地移动。但有时会在双方纠缠对峙当中身体下沉蹲坐，形成较低的低架，以平衡和稳定身体。

练功时，年轻人还是要练习低架。

这更能增强腿部的力量，能有效地发展力量和耐力。

但弯腰翘臀的低架就会失去或降低低架原本的锻炼效果，不仅影响发力技术，更使低架变得不甚牢固，没人提醒再加上长此以往的练习，则会形成错误的动力定型，成为病态功架。

拳谚说得好：“低头猫腰艺不高。

”最重要的是在练功的初期，要有老师帮助校正练功中常出现的错误，不然只靠自己注意还是不能避免错误动作的出现，而且这些也不是自己能轻易发现的。

初级阶段一过就不会出现大的问题了。

<<心意六合拳古传群战秘技>>

编辑推荐

《心意六合拳古传群战秘技:闪展腾挪蝴蝶手》是由人民体育出版社出版的。

<<心意六合拳古传群战秘技>>

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>