

<<龙形太极拳 柔身五形掌>>

图书基本信息

书名：<<龙形太极拳 柔身五形掌>>

13位ISBN编号：9787500939283

10位ISBN编号：7500939280

出版时间：2011-4

出版单位：人民体育

作者：王振山//沈杰

页数：221

字数：169000

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>

## <<龙形太极拳 柔身五形掌>>

### 内容概要

王永昌先生是八卦掌第二代传人——北方武林高手福源和尚的高徒、书法家，且文化功底很深。他一辈子钻研武术，发现董传柔身八卦掌对于武术基础差和文化浅的人很难领悟，不容易学成功，而学太极、形意之人较易取得成绩。

本门派中有指路拳、柔身八卦掌、两头蛇粘身枪、片散流刀、九子寻母剑、鸳鸯钺、指路棍等，而没有现成的太极拳和形意拳可供学习。

为了弥补这一缺憾，王先生花费了很长时间，于“文革”期间在公园花房的工作室中创作了龙形太极拳和柔身五形掌，让入门弟子在本门派中就直接可以深造学习了。

这样，内家柔身门派集太极、形意、八卦于一身，这在全国是罕见的。

## <<龙形太极拳 柔身五形掌>>

### 作者简介

王振山字守静，江苏省溧阳城人，书画家。

曾任溧阳市武术协会史式八卦掌研究会副会长,市篮球协会秘书长、副会长，溧阳日报每周一画专栏画家,市作协会员，书画院特聘画师，江苏省一级群众体育运动指导员。

现已退休。

1966年开始跟随狄兆龙、王永昌学习八卦掌系列，同时还跟随师伯王永昌学艺，从二老身上学到了优秀的人格和品德，同时学到了武术理论和拳械套路，如指路拳，连环掌，柔身八卦掌，龙形太极，龙形五形掌，龙形指路，指路刀，片散刀，龙形刀?指路剑，九子寻母剑，两头蛇粘身枪等。

从1985年起开始在武林，武当等杂志发表武术文章，其中有《八卦掌名家王永昌》、《福源和尚》、《董海川传奇》（长篇小说）、《传统武术之现状》、《传统武术的表演和竞赛》……并与人合作，由人民体育出版社出版了《史式八卦连环腿与指路拳》一书，支持徒弟参加2007年央视的八卦掌的武林大会，积极宏扬中华武术文化。

# <<龙形太极拳 柔身五形掌>>

## 书籍目录

### 第一章 龙形太极拳

#### 第一节 龙形太极拳拳谱

#### 第二节 龙形太极拳动作图解

#### 第三节 龙形太极拳运行路线图

### 第二章 柔身五形掌

#### 第一节 龟形掌

##### 一、龟形掌拳谱

##### 二、龟形掌动作图解

##### 三、龟形掌运行路线图

#### 第二节 雁形掌

##### 一、雁形掌拳谱

##### 二、雁形掌动作图解

##### 三、雁形掌运行路线图

#### 第三节 龙形掌

##### 一、龙形掌拳谱

##### 二、龙形掌动作图解

##### 三、龙形掌运行路线图

#### 第四节 虎形掌

##### 一、虎形掌拳谱

##### 二、虎形掌动作图解

##### 三、虎形掌运行路线图

#### 第五节 蛇形掌

##### 一、蛇形掌拳谱

##### 二、蛇形掌动作图解

##### 三、蛇形掌运行路线图

### 后记

## <<龙形太极拳 柔身五形掌>>

### 章节摘录

版权页：插图：龙是中国人最熟悉、最受崇拜之神物。

中国人自称是龙的传人，中国地名冠有龙城、龙江、龙山等，文学中有歌颂龙的诗词，美术书法中有龙的身形，房屋的建筑，尤其在皇宫宝殿里到处可见，汉白玉的台阶上雕刻的龙，殿柱上盘着的龙，雕龙座椅，皇帝身上穿的龙袍，甚至在钱币上也有龙。

中国人心目中的龙头上长角，身上的鳞片如蛇体，能腾云驾雾，呼风唤雨，而实际上在自然界中没有这种动物。

外国人概念中的龙是一种长着翼的会喷火的动物，与中国人心目中崇高并无所不能的仁义之龙是两回事。

在旧社会，天大旱时，老百姓会去龙王庙烧香，祈求龙王降雨；好的皇帝，老百姓称为“真龙天子”

。在中国武术套路中，以龙冠名的拳式也很多，如龙拳、降龙十八掌、龙形太极拳、龙形八卦掌等等，形意拳中也专门有龙形。

我们这套龙形掌，也脱离不了中国传统文化的含意，而拳式取自柔身八卦掌中属于翻腾、滚旋、连绵不断的动作，以翻身探掌为主组成。

练习这套龙形掌时，要刻刻留意在腰间，要以腰为轴、为根而带动四肢翻滚。

最忌身死两头动，即腰不动而手脚在乱动。

经过龙形掌的练习，能增加腰部的柔性和肌肉力量，健身时才会去掉腹部多余的脂肪，增加灵敏性和平衡性。

而要深化技击水平时，就要理解转身灵活无定势，是为化解敌之攻。

在缠绕、贴近、封闭对方时，才是最好的攻敌之时。

所以动作一定要做到圆活、轻灵，这主要表现在身法上。

战术上不要主观，要客观，要随敌人的攻势而动。

<<龙形太极拳 柔身五形掌>>

编辑推荐

<<龙形太极拳 柔身五形掌>>

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>