

<<福建武术拳械录>>

图书基本信息

书名：<<福建武术拳械录>>

13位ISBN编号：9787500940517

10位ISBN编号：7500940513

出版时间：2011-6

出版单位：人民体育

作者：林荫生

页数：594

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>

<<福建武术拳械录>>

内容概要

中华武术是我国传统文化之瑰宝，博大精深，源远流长。福建又称八闽，背山面海，人杰地灵，古有海滨邹鲁，东南佛国之誉，既是中国南拳的主要发祥地，又是闻名遐迩的南少林故乡。自古以来，八闽民风淳朴、崇文尚武，在悠悠历史长河中，历经闽越先民生产斗争、中原移民入闽避乱、汉越民族血乳交融、八闽人民抗敌御辱的漫长过程，从而孕育出了融会历代拳师智慧与心血的风格独特、流派丰富的南少林武术文化，这座文化宝藏所发珠玑之辉，映耀中华武坛，光照世界武苑，为八闽人民所骄傲，成为八闽文化区域特色的不可或缺的有机构成

<<福建武术拳械录>>

书籍目录

第一类 福建传统拳种

- 一、五祖拳
 - (一)少林五祖拳(泉州支流)
 - (二)五祖鹤阳拳(厦门支流)
 - (三)五祖何阳拳(漳州支流)
- 二、永春白鹤拳
- 三、福州鹤拳
- 四、连城拳
- 五、龙尊
- 六、虎尊
- 七、南少林地术拳
- 八、少林地术犬法
- 九、太祖拳
 - (一)赵太祖拳(支流一)
 - (二)少林祖拳(支流二)
- 十、福建少林罗汉拳
 - (一)王于歧所传(支流一)
 - (二)一清大师所传(支流二)
 - (三)宝空和尚所传(支流三)
 - (四)智远和尚所传(支流四)
 - (五)惠踢法师所传<支流五>
 - (六)侯君焕所传(支流六)
- 十一、五梅拳
- 十二、邱鹤拳
- 十三、五兽拳
- 十四、文拳
- 十五、梅花拳
- 十六、少林五枚花拳
 - (一)曹炳章所传(厦门支流)
 - (二)庄九弓所传(泉州支流)
- 十七、泉州少林花拳
- 十八、俞家拳
- 十九、牛拳
- 二十、鸡拳
- 二十一、二郎拳
- 二十二、金狮拳
- 二十三、畚族拳
- 二十四、安海拳
- 二十五、走廊拳
- 二十六、女人拳
- 二十七、螭法
- 二十八、四平大镇拳
- 二十九、南佛拳
- 三十、儒家拳
- 三十一、鱼法

<<福建武术拳械录>>

三十二、猴拳

(一)张慈观所传(永泰支流)

(二)崔达年所传(闽侯支流)

三十三、八井拳一

三十四、龙虎拳

三十五、漳州洪家拳一

三十六、达尊拳

三十七、开元拳

第二类 外省传至福建的拳种

三十八、六合门

三十九、自然门

四十、张三丰太极拳

四十一、通背劈挂拳

第三类 福建传至省外的拳种

<<福建武术拳械录>>

章节摘录

版权页：插图：黄氏太极拳依据传统内家拳法和金木水火土五行相生相克的原理，结合鹤拳养生健身技法，经60年研练，总结创编而成的，其基本理论是：1.立身中正松静。

“立身中正，松而不懈”是白鹤拳法“纵鹤”拳中最为常见的。

它包括两个方面，一是练功身法要正，百会、会阴、涌泉上中下三个穴位必须上下垂直中正、不偏不倚，忌前俯后仰；二是尾闾要像船舵一样指引航向，并在身松心静的意境中体现中正安舒的要求。

这与纵鹤拳中的举意不举力之理是相通的。

黄氏太极拳还形象地把人体喻为一口古钟，钟蒂为头顶，钟顶为项圈，钟身为腰圈，钟口为胯圈，中心垂线为钟绳，钟锤系于中心垂直线下端，此即所谓“铜钟五个点”的哲理。

2.拳架开展大方，拳架开展大方才能有助于肢体的上下左右对拉拔长，同时身体内外放松，举手投足动作便轻灵到位，上下拔长舒展大方，其典型拳势为“白鹤亮翅”。

3.动作松柔缓慢。

黄氏太极拳深悟其理，形成自己大松大柔之法，这也是提升功力由松入柔、运柔成刚之法和强身健体之法。

大松大柔、绵里藏针的行拳走势之法也蕴涵了中国道教柔弱胜于刚强的哲学思想。

4.行功速度均匀。

黄氏太极拳强调用意不用力、松柔沉稳和速度均匀，忌动作时快时慢、架子忽高忽低、身体前俯后仰。

速度均匀要贯彻到起势至收势的整个过程，并做到“迈步似猫行，运劲如抽丝”，行云流水，心静如山岳，气平如湖镜。

<<福建武术拳械录>>

编辑推荐

《福建武术拳械录》为福建武术丛书之一。

<<福建武术拳械录>>

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>