

<<振藩武技 - 近身发力>>

图书基本信息

书名：<<振藩武技 - 近身发力>>

13位ISBN编号：9787509618172

10位ISBN编号：7509618177

出版时间：2012-4

出版时间：经济管理

作者：李东滨

页数：250

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>

## <<振藩武技 - 近身发力>>

### 内容概要

《振藩武技：近身发力》作为《咏春发力秘笈》的姊妹篇，特将李小龙以咏春拳理念为指导，融各派武术、综合格斗术及地而缠斗技法于一身，而自成一派的核心武学理念“近身发力”之秘详细披露。

书中以截拳道“近身发力”的现代运动战打法为核心，将振藩武技之精华提炼总结为“强侧置前、蝴蝶步法、封堵格挡、截击迎击、攻击五法、缠斗擒锁、兵器技法”等九个至关重要的技击法则，以期引起武者的反思与共鸣。

## <<振藩武技 - 近身发力>>

### 作者简介

李东滨（Robin Lee），武术指导，精修南派咏春拳，多年来从事传统内家拳理论与发力研究，在各大武术杂志发表多篇文章，曾出版《截拳道兵器至尊》：策划、拍摄、发行《狂龙武道十八法》、《双截棍狂龙九式》等多部功夫类教学片。

<<振藩武技 - 近身发力>>

书籍目录

第一章 强侧置前速战速决 第一节 中线理念与警戒势 第二节 前锋手与前锋脚攻击 第三节 功力与抗击打训练第二章 近身发力蝴蝶步法 第一节 近身步法制敌先机 第二节 蝴蝶步法动如流水 第三节 近身打法流动制敌第三章 封堵格挡闪转摆晃 第一节 四门原理 手法防御 第二节 身法防御 引进落空 第三节 破坏韵律 声东击西第四章 后发先至截击迎击第五章 截拳八打以弱胜强第六章 攻击五法制长制短第七章 地面技术缠斗擒锁第八章 直觉反应无点不落第九章 兵器技法搏命之术 第一节 双节棍法以小搏大 第二节 六点半棍 长兵搏杀 第三节 八斩刀法 以短制长 第四节 截拳道心灵修炼法新书预告

## &lt;&lt;振藩武技 - 近身发力&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：精简直接 1967年，李小龙将哲学思想融入武学，突破门派限制，开创性地融合了东西方诸多格斗术的精粹，创立了截拳道，将中国功夫推向了世界。

什么是截拳道？

多年来，有人认为截拳道是以“截击迎击”为主的拳法，也有人认为截拳道是一种随时代进步而变化发展的拳术，更有人认为截拳道的发展随着李小龙的英年早逝已经停滞不前，总之，不同的人有着不同的见解。

而李小龙自己曾这样讲：“一旦有人妄称截拳道是什么，或是与这个与那个有所不同时，那么，不妨就让截拳道三个字永远消失吧！

除掉这个虚有的名称，只让它的实质存在吧！

截拳道只是个名称罢了！

”由此不难发现，李小龙本人并不希望自己开创的拳术被当成各种武术元素的简单组合。

当他将东西方哲学思想融于所创立的武学之时，已经赋予了“截拳道”更高层次的内涵。

在截拳道中并没有任何明确的界限，除非习拳者自我设限、画地为牢。

因此，欲真正了解截拳道，习练者必须能舍弃一切形式与派别，甚至须抛却何者是何者不是所谓的截拳道之念头。

因为，截拳道是可以无任何形式的，也可以任何形式的。

因其是无派无别的，亦可适于任何派别。

截拳道能运用各门各法，不为任何限制所限，它善用一切技巧，而一切手段均为其所用。

事实上，真正的“截拳道之道”是永无止境的，它只是一个开始，没有固定的风格，也不分级别的高低，如水般流淌在不同武者的思想与灵魂中，成为武者灵感与智慧的源泉。

在瞬息万变的搏击对抗中，任何实用或适合于自己的技术都可以称为截拳道。

故而，与其在字面意义上回答什么是截拳道，不如沿着李小龙习拳创拳的轨迹来解读李小龙，反而更容易贴近李小龙的思想与武学。

多年来，截拳道以“精简、直接与非传统性”的特点著称于世。

海内外更有数以千万计的“龙迷”，数年如一日孜孜不倦地研习截拳道，以求实现自身思想与武技层面的突破。

然而李小龙所创立的截拳道虽然简单直接，却易学难精，后学者往往只能学得其形而远离其神，难得李小龙武学之精粹。

追根溯源不难发现，李小龙有着深厚的传统武术底蕴。

截拳道本身源自中国传统武术咏春拳，李小龙在少年时期，练习咏春拳达数年之久，经过长期艰苦的咏春基本功与“藕手听劲”训练，其身体各个部位的本能发力反应已经达于极点，当突然遇到对手攻击时，身体及手脚会自动反应御敌。

而后学者则往往空白了咏春本能反应的练习阶段，故而，仅仅凭借影视武打镜头与武学典籍中的资料记载来模仿学习，也只能获得截拳道练习的“形似”而已，实难得其“神髓”。

因此，本章专门讲述截拳道与咏春拳的异同之处和截拳道“警戒势”的实战内涵，期待众多的截拳道爱好者能从李小龙习拳与创拳的轨迹中，洞悉截拳道创立的本意，遵循李小龙学拳的途径，以正确的思路和科学的方法，循序渐进，坚持不懈，从而取得根本性的突破。

<<振藩武技 - 近身发力>>

编辑推荐

<<振藩武技 - 近身发力>>

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>