

<<蔡李佛与小梅花拳>>

图书基本信息

书名：<<蔡李佛与小梅花拳>>

13位ISBN编号：9787535951915

10位ISBN编号：7535951910

出版时间：2010-1

出版时间：广东科技出版社

作者：陈耀佳，林友标 编著

页数：237

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>

<<蔡李佛与小梅花拳>>

内容概要

蔡李佛是我国传统武术流派之一，历史悠久，享誉海内外。

广东新会崖门镇京梅村人陈享（1806—1875），于清道光十六年（1836年）创立了蔡李佛拳派，后来在两广各地广泛开设蔡李佛洪圣馆，晚清时期发展成为广东较大的拳派。

蔡李佛拳肇始岭南，足迹遍及亚洲、欧洲、美洲、大洋洲许多国家和地区，历经170多年的广泛传播，如今已成为中华武术的一大流派。

2008年，蔡李佛拳被列为国家第二批非物质文化遗产名录[国务院国发（2008）19号，序号为808，编号项目IV363。

蔡李佛拳的发展史，是一部锄恶扶弱、保家卫国、抵御外侮、爱国爱家的沧桑历史。

<<蔡李佛与小梅花拳>>

作者简介

陈耀佳，1953年10月生，广东顺德人，本科学历，副教授。
1980年至今供职于广州体育学院，从事民族传统体育教学与训练工作。
国际龙狮总会国际级教练员、裁判员、中国武术国家级裁判员。
武术七段位，中国龙狮运动协会技术委员会副主任。
获广东省“武林百杰”称号。
广东省非物质文化遗产保护工作专家委员会委员。

曾以南拳对打获全国武术比赛对练冠军。
受聘执教过广东武术队和澳门武术队。
多次随中国武术团出访丹麦、挪威、日本、泰国、斐济、西萨摩亚、瑙鲁、苏联等十多个国家进行武术表演。
应日本、毛里求斯、印度尼西亚、中国特别行政区香港及澳门的邀请前往进行武术讲学；1999年被派往澳门，担任澳门庆回归《千人南拳》节目的总编导与总教练。
多次参加国内外重大武术和舞龙舞狮比赛的裁判工作。
2000年和2005年分别担任全国武术教练员援外培训班和全国高等院校舞龙舞狮培训班的教学工作。

已出版有《南拳对练》、《武术入门》、《南拳》、《中国南拳系列规定套路（初级南拳、高级南拳、南枪）》、《南狮运动教程》、《南狮》等专著和《武术技击法》教学录像片；为澳门电视台“运动与健康”专题编导并主演了15集《武术》节目；已发表武术和龙狮运动论文十多篇，其中“对广东武术队优秀运动员南拳风格特点的研究”入选首届世界武术锦标赛论文报告会，“传统南狮运动演练内容之研究”入选首届中国龙狮运动论文报告会并获一等奖。

<<蔡李佛与小梅花拳>>

书籍目录

第1章 蔡李佛的起源 一、陈享的个人历程 (一)拜师学艺 (二)艰辛历程 二、陈远护与佛家拳 三、李友山与李家拳 四、蔡福与少林拳 (一)南少林香花僧 (二)南少林与洪门 (三)蔡福与少林拳 五、陈享的武学思想 (一)文韬武略的发展观 (二)“天人合一”的自然观 (三)重义守信的价值观 六、蔡李佛形成的历史背景 (一)社会内忧外患 (二)工商业的繁荣 (三)民俗文化兴盛 (四)民间练武成风第2章 蔡李佛的传播 一、洪圣武馆的建立 (一)洪圣的起源 (二)洪圣始祖馆 (三)从洪圣到鸿胜、雄胜和北胜 (四)佛山鸿胜馆 二、蔡李佛的繁衍 (一)蔡李佛枝繁叶茂 (二)蔡李佛历史藩篱 三、海内外组织及主要活动 (一)蔡李佛社团组织 (二)蔡李佛社团活动第3章 蔡李佛的影响 一、蔡李佛与林则徐的水勇 二、蔡李佛与天地会起义 三、蔡李佛在民国时期的革命活动 四、陈享后代对蔡李佛的弘扬第4章 蔡李佛的启示 一、蔡李佛的武德馆规 (一)馆规十则 (二)馆规释义 二、蔡李佛对武德建设的贡献 (一)社会进步的原动力 (二)增强了民族的凝聚力 (三)为和谐社会树立了文明竞争观 (四)为和谐发展提供了文化基础 三、蔡李佛非物质文化遗产的保护 (一)蔡李佛文化的溯源 (二)蔡李佛文化的内涵 (三)蔡李佛文化的演绎 (四)蔡李佛文化的价值第5章 蔡李佛的医术 一、蔡李佛“永胜堂”医馆 (一)汤剂 (二)酒剂 (三)膏剂 (四)丸剂 (五)散剂 二、蔡李佛与南少林武医 (一)南少林武医的特色 (二)蔡李佛的医疗保健 (三)蔡李佛的医药实践 三、蔡李佛医术的继承第6章 蔡李佛的技术 一、蔡李佛的内容 (一)蔡李佛套路 (二)蔡李佛桩法 (三)蔡李佛的技法 二、蔡李佛的特点 三、蔡李佛的基本拳理 (一)迟人后动,先人而至 (二)招即是打,打即是招 (三)连捎带打,环环相扣 (四)呼吸吐纳,纯任自然 (五)自顶至踵,均须用劲 四、蔡李佛基本技术 (一)手型、手法 (二)步型、步法 (三)腿法 (四)跳跃 (五)桩步 (六)组合 五、蔡李佛练拳秘要第7章 蔡李佛小梅花拳 一、梅花拳的来源 (一)梅花暗合五行 (二)梅花隐喻传道 二、小梅花拳的学练概要 三、小梅花拳套路图解 (一)小梅花拳拳谱 (二)小梅花拳套路分段图解 (三)小梅花拳全套动作演示路线图参考文献

<<蔡李佛与小梅花拳>>

章节摘录

第1章 蔡李佛的起源三、李友山与李家拳李家拳与洪拳、刘拳、蔡拳、莫拳，同称为岭南五大南拳流派。

广东有两种风格不同的李家拳：一派是1750年左右，少林寺僧人李锡开所创，广东新会李友山（1764-1827）在少林五形拳基础上改进所成。

该拳手法多变，长、短桥并用。

步法灵活，擅用腿法，稍多跳跃。

一派为相传在清乾隆四十八年（1783年）发源于惠州鹅埔角火地村（现属惠城区河南岸街），由李义所创。

李家拳集南派功夫之扎实硬朗，融合北派功夫之快捷利落，独具一格。

两派彼此形成同一个拳种，而风格各有不同。

据手抄本记载，李友山化五形为一形，创造了新会李家拳，传播于江门、湛江、广州、佛山、中山、惠州等地区。

李友山，身材高大，体格魁梧。

他的拳术自成一格——长桥大马，偏身偏步，质朴刚劲，多用肘法，要求沉实稳重，蓄劲充沛，出手迅猛，着点准确。

由于李家拳的出现，广东拳法为之一新。

据《广东武术史》记载，李友山技艺超群，门徒众多比较著名的有陈享、伊基合及林绍乾。

林绍乾是广州人，于1853年开始在高州、廉江、合浦等地开馆授徒，李家拳的声名便逐渐传播开来。

新会李家拳的身法，一是紧缩屈敛，收小身体面积，以便能钻空打入对方。

二是随势转变，活而不乱，上下左右吞吐自如。

拳谚歌诀：缩头贴肩两手便，疾力撮为进步行。

团胸虎背二字马，吞肩缩脯即出肘。

<<蔡李佛与小梅花拳>>

编辑推荐

蔡李佛是我国传统武术流派之一，历史悠久，享誉海内外。本书以介绍为主，梳理为辅，适当提炼。蔡李佛的形成、发展和变化以及对社会进步所发挥的作用，是蔡李佛的闪光点，作为本书介绍的主线。

蔡李佛技术门类齐全，内容广泛，限于篇幅，仅选择本拳系基本技术作为切入点，间以内容和意境更具“文化”味道的“小梅花拳”为套路介绍。陈享平凡与朴实的武学思想和拳法哲理，渗透于蔡李佛的生命历程，适当的提炼有助于对中国武术文化的弘扬。

<<蔡李佛与小梅花拳>>

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>