

<<卢式心意六合拳>>

图书基本信息

书名：<<卢式心意六合拳>>

13位ISBN编号：9787537735032

10位ISBN编号：7537735034

出版时间：2011-1

出版时间：山西科技

作者：余江|译者:孙慧敏//姜淑霞

页数：132

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>

## <<卢式心意六合拳>>

### 内容概要

卢式心意六合拳，简称：卢式心意，上海人又喜欢称之谓“十大形”、以“实用、长寿、易上手”为特色。

这是一门在沪形成、发展、壮大，具有上海文化内涵、精神气质、深受沪上百姓喜爱的功夫。他成于上海、名于上海、荣于上海，是海派文化中唯一一门得到国内武术界认可，又深受国内、外功夫界人士爱戴的拳种，是大上海武文化的优秀代表。

本书是《国术丛书》之一，介绍了卢式心意六合拳。

## <<卢式心意六合拳>>

### 书籍目录

卢式心意·人物岳飞创拳说卢式心意鼻祖卢嵩高老师卢式心意大师王书文老师卢式心意·常识一、概述二、解释三、成式四、把五、拳六、身成六势卢式心意·动作一、杂说二、定步摇闪把三、卧地炮四、裹边炮五、冲天炮六、当头炮七、熊出洞八、鹰捉虎扑把九、溜鸡腿十、寒鸡寻食十一、摇闪把十二、龙调膀十三、韧劲十四、过地风十五、鲤鱼打挺十六、狸猫上树卢式心意拳内功：九九之功

## &lt;&lt;卢式心意六合拳&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：学习模仿寒苦之地鸡寻食时的动作模样，一腿着地，一腿藏暖，轮而前行。

重心的转换是鸡腿行进时在揉膝的过程中完成，后腿竖膝沉胯，前膝自顶，挤身而进，重心移在前腿。

后脚翻、后腿拎，提膝而前，过步后腿变前腿。

前腿一要等挂，要占好位，从容面对；二要寻脚，脚去不空回，见空不上，见空不打；三要问路，寻找落脚的地方。

寻食把：开弓放箭式、夹剪之式、三尖照、垂肘、寸步。

双把合二为一，有前后上下之分，同时搓而向前，前而寻食，折腕，把心朝外，两虎口暗合，后把催前把。

顶膝把：宝剑出鞘式、过步。

双把寻食而塌，过步提膝上顶，用膝找肘，膝与肘合，肘在外而膝在内。

身有前意、上意，一腿撑而胀，一腿顶而前。

膝顶极而落，身随膝落，把随身落，双把落而塌（塌把）。

周而复始：龙折身：双膀一阴翻一阳。

把随身变，回到寻食把式。

寒鸡寻食另一盘法，适宜于两把还不能合二为一者，就是两把抓一短棍，按：下式一寻食把一顶膝把一周而复始。

短棍的长度是中指尖至肘尖的长度，涨把为宜。

中华文化博大精深，绝非虚语。

其一为文，其二曰武，其三不计其数。

文之证据：三坟、五典、八索、九丘、诗经、诸子、楚辞、汉赋、乐府、唐诗、宋词、元曲、明清小说、民国白话，圣迹无度，一贯法书。

武之实验：七经典武，计谋赢输：千年秦剑，寒光发怵：朝改代换，长城具睹，金戈铁马，成败不素；内外各族，几度征服：战例难数，残阳月渡：英雄辈出，血雨江湖；民间武林，门派奇数：乡间村落，高手频步：北少南武，中南山柱；豪杰无数，把把拳术；地球万载，此景谁住？

回首武林一片，心意六合闪亮武林几百年。

以根源而论，发之于黄河，远不说宋代岳武穆英雄一世，就明末至清中，姬龙凤、曹继武、马学礼、戴龙邦、金一望各先祖及传人，跃于黄河两岸，威风席卷中原大地一片；民国时期，原传一支宝鼎，卢嵩高、尚学礼、宋国宾、范百川诸前辈，引其入长江大流域，风起云涌武林知。

以朝代时局论，心意拳演变分支现，竟与中国命运——大相息！

今上海推出卢式心意拳，对应何？

原来是华夏文化复兴大时机！

六合心意一脉，何至于此，主根不变，支支变，却与中国命运环环相扣、节节紧密连？

盖其文化之深也！

何其深？

不可深问焉！

留于近日见分晓！

<<卢式心意六合拳>>

编辑推荐

《卢式心意六合拳(中英文对照)》：国术丛书·第12辑。

<<卢式心意六合拳>>

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>