第一图书网, tushu007.com

<<史式八卦掌>>

图书基本信息

书名：<<史式八卦掌>>

13位ISBN编号：9787564108960

10位ISBN编号：7564108967

出版时间：2007-8

出版时间：东南大学出版社

作者：李义芹 编

页数：196

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

八卦掌是我国武术园地中一只绚丽多彩的奇葩。
由于习练八卦掌时左右旋转行走，要求思想集中，气沉丹田，形成内外协调的整体，久练可起到强身健体、增智和防卫作用。
《史式八卦掌》主要介绍八卦掌的由来、流派、作用、动作要领以及史式八卦掌六十四掌图说、八卦指路拳图说、八卦气功图说等，附录中介绍了八卦掌三十六歌诀和四十八功法。
《史式八卦掌》通俗易懂、图文并茂、方法好学，适合各类人员阅读。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

李义芹，著名武术家。
1944年8月出生，大专毕业，钢琴调律师。
自幼习武，先后拜陈庭昌、狄兆龙、陈庆洲等为师，因聪颖敏慧，深得多位大师真传，特别是史式八卦掌、太极拳（械）、少林拳（械）造诣很深，并获独家秘笈。
被授予国家武术六段，荣获中国武当武术十佳武术名家。
在多次全国和国际武术大赛中获金奖（牌）。
现任南京市武术运动协会史式八卦拳分会会长，华夏老年大学武术健身培训中心主任、教授，所教学生遍及海内外。
其业绩和风范收入《中国民间武术家名典》、《陈氏太极拳志》、《中国人才世纪献辞大典》、《中华太极人物志》、《中国武当武术家大辞典》。

周传章，作家、记者。
1945年6月出生，早年毕业于海军工程学院，长期在部队和机关工作，发表和出版各种文字1800余万字。
现热衷老龄事业和武术研究，担任江苏省老龄协会常务理事、《江苏老龄》杂志编委、江苏省卫生系统老年人体育协会副主席、华夏老年大学理事和南京市武术运动协会史式八卦拳分会顾问。
2006年1月，被国家卫生部授予“ 健康传播使者 ”。

<<史式八卦掌>>

书籍目录

第一章 八卦掌概述第一节 八卦掌由来第二节 八卦掌主要流派一、程廷华传程式八卦掌二、史计栋传史式八卦掌三、尹福传尹式八卦掌四、张占魁传形意八卦掌五、梁振甫传梁式八卦掌第三节 八卦掌秘要一、八卦掌和《周易》二、八卦掌基本技法三、八卦掌意念走转四、八卦掌技击特点第四节 八卦掌健康价值一、促进人体新陈代谢二、使运动系统得到全面锻炼三、调节神经功能四、防治心脏疾病五、有助高血压的治疗六、治疗糖尿病第五节 八卦掌美学价值一、八卦掌的阴柔美和阳刚美二、八卦掌的节奏美和韵律美三、八卦掌的技击美和技巧美四、八卦掌的形神美和意境美第二章 史式八卦掌传承和动作要领第一节 史式八卦掌传承一、韩福顺、吴峻山传承二、杨荣本、狄兆龙传承第二节 史式八卦掌习练要领和特点一、史式八卦掌习练要领二、史式八卦掌基本特点第三节 史式八卦掌的主要动作一、主要步型二、主要手型和手法运用三、主要腿法第三章 史式八卦掌六十四掌图说第一掌单换掌一、单换掌二、反压掌三、缠腕跨掌四、闭身掖掌五、托掖掌六、抽身撞掌七、龟形掌八、摆连反削掌第二掌走身掌九、走身掌……第四章 史式八卦指路拳图说第五章 史式八卦气功图说附录一 八卦掌三十六歌诀附录二 八卦掌四十八功法后记

<<史式八卦掌>>

章节摘录

八卦掌为中国武术三大内家拳之一。
三大内家拳，是指太极拳、形意拳、八卦掌。
内家拳是区别于少林拳、查拳等外家拳法的拳种，内家拳是以用内劲为主的拳法。
八卦掌全称为“无极拳游身八卦连环掌”。
无极拳是指八卦掌的转掌功，以转掌为基础而练成无极先天之体；游身即不停地走转；八卦就是一切遵循阴阳五行八卦之理；连环就是在动的前提下变化不断；掌即指该拳以掌为主要击打手段。
八卦掌最大的特点就是走圈，于圆上行拳练功。
八卦掌重点训练两条腿，发挥腿的作用，达到灵活运用两条腿，在进退攻防的环境中，利用步法闪让，诱敌扑空，出其不意，突击进攻，像被动中争取主动的游击战术，伏击敌人，克敌制胜。
圆形循环无端，往返无滞，左手右手都可训练，势势要左右锻炼。
在圆形转动中，自己的目标始终在转移，使对方难以击中，对方的目标常在我的圆形中心，容易命中。
另一方面，走转圆形是训练迂回包抄，对方进攻时，我的目标已转移到安全位置。
这个位置既让开了受攻击的目标，同时也便于反攻回击。
最重要的是，一般武术“招法”活动时，有断有续，而八卦掌练功时，摆好开弓射箭姿态.一丝不苟，绵绵不断地使劲，全力以赴地运转，几分钟变换一次动作。
在走转圆形时集中思想，内固精神，外示安逸，步动而心静。
在这种静态下练功，感应灵敏，反应迅速，一遇外来干扰，能迅速及时应变。
应变时换成新姿态，马上又恢复走转圆形训练。
八卦掌把人体设想为一个圆球体，以圆心作为轴心，圆心动一点，圆体动一片。
……

第一图书网, tushu007.com

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