

<<形意拳>>

图书基本信息

书名：<<形意拳>>

13位ISBN编号：9787564401368

10位ISBN编号：7564401362

出版时间：2009-4

出版时间：北京体育大学

作者：刘敬儒

页数：291

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>

<<形意拳>>

内容概要

本书介绍的十二形，必须在五行拳练好的基础上才能练习。

本书介绍十二形时，每“形”都分四个部分：第一部分是通过故事或老前辈们的真人真事，来说明该形的风格特点、练法和要领，使读者对该形有一个理性上的全面认识；第二部分介绍该形的传统练法(即基本套路)，这些传统练法也是该形的精华，一定要下功夫，从而找到该形的特点和劲力；第三部分是重点介绍该形的精典套路，通过练习可以提高练功的兴趣，可以丰富掌握该形的更多的巧妙手法，可以强身健体，延年益寿，可以更深层地理解该形的特点和要领；第四部分是技击实用，通过某些动作的使用介绍，学到自卫防身的本领。

总之，通过这四部分的学习和练习，必然能领悟该形的精髓，掌握该形的功法真谛，从而练出形意拳的真功夫。

<<形意拳>>

作者简介

刘敬儒，生于1936年，祖籍河北省高阳县。
现任北京市八卦掌研究会监事会主任，北京市武术协会委员。
2003年被中国武术协会授予中国武术段位八段。

1957年拜著名武术家骆兴武先生为师，系统学习形意拳、程式八卦掌。
1962年师从张占魁先生的弟子裘稚和先生学习八卦掌和螺旋拳，又师从尹福外孙何忠祺先生(何金魁先生之子)学习尹氏八卦掌，后又拜山东黄县单香陵先生为师学习六合螳螂拳法。
同时，还得到著名武术家程有信先生(程廷华先生之子)、刘谈峰先生、王文奎先生、王荣堂先生、王敷先生等多人指教，深得八卦掌、形意拳、六合螳螂拳的精要。

1963年参加北京市历届武术比赛中最盛大的一次全市武术比赛，获得成年形意拳、八卦掌组的第一名。

1979年参加在广西南宁市举办的全国第一届武术观摩交流大会，荣获八卦掌金牌。
1980年在山西省太原市举办的第二届全国武术观摩交流大会上，再度荣获八卦掌金牌。

1980年在北京市东城体委领导下，与李秉慈等五人组建了文革后全国第一家武术馆——北京东城武术馆，持续任教10余年，培养了大批八卦掌人才，弟子付春梅在1981年第三届全国武术观摩交流大会获得八卦掌金牌。

后又被聘为北京武术队八卦掌教练，弟子戈春燕曾连续5次在全国武术比赛中获得八卦掌金牌，张红梅、壮晖、商钰等亦先后获全国武术比赛八卦掌金牌，韩燕武、韩燕明、贾永安、胡耀武、任寿然、孔诚、刘辉、项峥等，均在北京市武术比赛中获得过优异成绩，为八卦掌的发扬和光大起到了一定的推动作用。

近年来致力于八卦掌在世界各地的传播，先后多次去法国、希腊、意大利、比利时、美国、澳大利亚、日本等国家讲学授拳，学生和弟子遍及世界各地。

2006年河南郑州国际武术节上，法国学生叶荷玛获得了男子成年组八卦掌和八卦子午鸳鸯钺金牌。
曾先后在意大利、希腊、法国等国出版《八卦掌》及教学VCD，为八卦掌走向世界做出了突出贡献。

<<形意拳>>

书籍目录

第一章 形意拳概述 第一节 形意拳源流与发展 第二节 形意拳特点与内容 第三节 形意拳拳理与拳论
一、形意拳要论 二、岳武穆形意拳要论 三、三步功夫 四、拳经摘要 五、形意拳技击之法 第四
节 形意拳练法与步骤 一、如何学练形意拳 二、形意拳学练步骤第二章 形意拳桩法 一、姿势说明
二、注意事项第三章 五行拳 一、劈拳 二、钻拳 三、崩拳 四、抱拳 五、横拳第四章 五行连
环拳 一、动作名称 二、动作图解 三、注意事项第五章 形意拳十二形 第一节 龙形 第二节 虎形
第三节 猴形 第四节 马形 第五节 鼉形 第六节 鸡形 第七节 燕形 第八节 鹞形 第九节 蛇形 第十节
骀形 第十一节 鹰形 第十二节 熊形第六章 形意拳杂式捶 一、动作名称 二、动作图解 三、怎样
练好杂式捶

<<形意拳>>

章节摘录

插图：一种文化的形成必然要经过长期的探索，实践、总结、扬弃和发展的过程。

文字作为一种符号，记录下几千年来历史和文化的传承，武术通过功法、技法、拳法也真实地记录下武术本身形成与发展的历史。

形意拳的发展过程亦是如此，它源于明末清初，始称心意六合拳，是一个比较古老的拳种。

清雍乾年间李夫名、王自诚所作的《心意六合拳谱》序中记载了心意六合拳的创始，端不知创自何人？

六合出于山西姬龙峰先生，先生明末人，精枪法，人呼为神。

先生谓：“吾处乱世，执枪卫身则可，若处平世，兵刃消灭，倘遇不测，何以御之？

于是变枪为拳，理念一本，形散万殊，拳名六合。

前后各有六势，一本者何？

心之灵也，万殊者何？

形之变也。

”此段文字明确指出形意拳始于心意六合拳，乃姬龙峰所创。

下面对心意六合拳的传承以及形意拳的确立略述于下，通过传承，发展、分支从而形成不同流派，只选其中具有代表性的人物述之，使人读后可认识其传承发展之梗概。

一、姬龙峰姬际可，字龙峰，生卒约1602~1680年，明万历三十年至清康熙年间。

据姬氏族谱载，姬氏祖籍山西洪洞，明初迁至山西蒲城。

戴龙邦在乾隆四十三年所著的《心意六合拳》重订本载有姬际可自述文，是姬龙峰创立心意六合拳的重要依据。

原文摘要如下：“老朽姬际可，字龙峰，祖居蒲东诸冯里（山西蒲州尊村，今属山西省永济县），自幼熟读诗书，本欲光宗耀祖，奈何万历后横征暴敛，又遭强暴之侵袭，十三岁时家业渐渐凋零，家父故为我延师习武……后父母相继逝世，遂上嵩山学艺近十易寒暑，颇得少林秘法，尤擅大枪秘术，余以吾处于乱世，出则可操兵，归则执枪可自卫，若太平之日，刀兵鞘伏，倘遇不测将何以御之，由是出走南方遍访技击名家……到西湖转而至峨嵋，又转道汉中，逾秦岭入终南，彼时因落魄江湖，毫无寸进，既不能遂平生之志，又不能重返故园，生趣毫无遂生遁世之心。

<<形意拳>>

编辑推荐

《形意拳:十二形精典套路》是由刘敬儒编写的。

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>