

<<心意六合拳发力与技击>>

图书基本信息

书名：<<心意六合拳发力与技击>>

13位ISBN编号：9787810519144

10位ISBN编号：781051914X

出版时间：2003-5-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：魏峰,王安宝

页数：139

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>

<<心意六合拳发力与技击>>

前言

提到内家拳，人们马上便会联想到太极、形意与八卦，而较少知道有心意拳的存在。事实上，心意拳的历史比形意拳更悠久，因为它是形意拳的前身或说是其母拳。所以说心意拳同样是我国民族遗产中的瑰宝之一，所不同的是，心意拳更为实用也更为简捷，如果说今天的太极、形意与八卦的主要功能是用来健身的话，那么心意拳这种仅在家族内部秘密流传的格斗型拳术则主要用来技击与搏斗，也可以说格斗是心意拳的立拳之本。

心意拳流传至今已有三百多年的历史，在它的传承过程中留下了不少具有传奇色彩的典故，这些典故大多是讲述本门前辈如何在一招之内制服或击败对手的功迹。

正是这些典故的广泛流传才给心意拳蒙上了一层更为神秘的色彩，诸多武术界人士也以能得到心意拳绝学为荣，心意拳的高度技击性就成了其代名词。

心意拳虽以技击著称，但在健身效果上却是一点也不逊色，它象形取意、内外兼修，借用动物（龙、虎、鹰，鹤、熊、鸡、马，燕、猴、蛇）的某些优良习性来达到健身与强身的目的，心意拳作为内家拳术特别重视对“刚柔”与“阴阳”的互换运用，而不似其它内家拳术那样过分重视柔与阴的运用，因为只有刚柔相济与阴阳相伴，才能真正做到动静相兼，松弛有度，使人的身体真正得到有益的锻炼，所以常练心意拳对提高人体的健康水平、改善体质、防病治病等方面都具有明显的效果。

正因为如此，本门的诸多老前辈中活到80多岁甚至90多岁的人很多，由此看来技击与养生之间并不矛盾，甚至是相辅相成的，因为只有首先做到内壮才能进一步达到外强的目的，而外强亦可有助于身体之内壮。

由于心意拳简单而实用，并且操练时不需要太大的场地与特殊的训练器材，所以极容易推广学习。

基于上述原因，心意拳仅仅在十几年间便已传遍大江南北，成为当今武坛中一朵耀眼的奇葩，它在今天的影响力绝不逊色于传统武术中任何一种拳术。

<<心意六合拳发力与技击>>

内容概要

《心意六合拳发力与技击》分为十八章。书中阐述了心意拳创拳说、心意拳名称释义、心意拳的特点、心意拳技击秘诀阐释、心意拳对全身各部位的要求等内容。

<<心意六合拳发力与技击>>

作者简介

王安宝，1967年出生，山东淄博人，家传心意拳学和形意拳学等内家实战武功，擅长少林技击法及格斗硬功。

后又跟随台湾心意拳前辈进修深造。

国际内家拳联盟总会（U.W.I.A）特聘教授，多次应邀到海外讲授传统内家拳技击功夫。

对心意拳有极深的研究和极高的造诣，尤以“心意铁拳功”享誉海内外，为我国优秀的青年技击家和技击术的革新者。

魏峰，1970年出生，山东淄博人，我国著名技击家和使截拳道在国内发展的推动者。

致力于传统技击武学精华的开发，挖掘及海外先进武道的吸收、引进。

早年曾潜心研习诸派内家拳法，后又亲赴美国学习截拳道，并去泰国研修泰拳。

为我国武术与海外功夫在技击中的结合与应用做出了贡献。

<<心意六合拳发力与技击>>

书籍目录

第一章心意拳创拳说一、达摩创拳说二、岳飞创拳说三、姬龙峰创拳说第二章心意拳名称释义第三章心意拳的特点一、不能实战不叫心意拳二、充分发挥人体潜能才叫心意拳三、精简、直接当属心意拳四、内外兼修才符合心意拳的要求五、“六合必备”方为心意拳第四章心意拳技击秘诀阐释一、打法定要先上身，脚手齐到方为真二、脚踏中门抢地位，就是神手也难防三、肘打去意占胸膛，起势好似虎扑羊四、拳如炮响龙折身，遇敌好似火烧身五、三尖相对力展放，四梢齐方可摧敌六、步到人翻敌难挡，过步夺人狠招藏七、足打踩意不落空，催发全凭后腿蹬八、“三扣”可无坚不摧，“三垂”则劲整力圆第五章心意拳“六合”精释一、心与意合二、意与气合三、气与力合四、手与足合五、肘与膝合六、肩与胯合第六章心意拳对全身各部位的要求一、头二、眼三、口，牙，舌四、肩五、肘六、手七、胸八、脊、背九、腹十、腰十一、臀十二、膝足第七章心意拳劲法研究一、踩劲二、扑劲三、裹劲四、束劲五、决劲第八章心意拳“六艺”精释一、鸡腿二、龙腰三、熊膀四、鹰爪五、虎抱头六、雷声第九章心意拳雷声之专门训练一、“雷声”的具体功用二、“雷声”的训练三、雷声训练的注意事项第十章心意拳练习十六要论第十一章心意拳步法训练第十二章心意拳腿法训练第十三章心意拳“操桩”训练第十四章心意拳“活步击靶”训练第十五章心意拳“七星打法”述真第十六章心意拳绝艺“四把捶”训练第十七章心意拳经典技击战例演示第十八章心意拳答疑

<<心意六合拳发力与技击>>

章节摘录

“心意拳”又称“心意六合拳”，历来由于传人甚少，而大多在家族内部秘密传授，故一直充满了神秘色彩，很多武术界人士可能听说过这种拳术，但却从未见过，有的虽然见过，却未能窥得全貌，因为那些在外面展示过心意拳绝技的人，大多是只用一招便制服了对手，所以很多人还没有看清楚是怎么回事便已结束了。

例如当心意门一代宗师卢嵩高1928年到南京的国术擂台上表演时很多人竟不知这是什么拳，也正因为心意拳具有速战速决的实战技击特点，所以更加蒙上了一层传奇色彩。

当然，不仅外界对心意拳有诸多猜测，就连心意门内部在本门拳学的创拳上也是众说纷纭，到目前为止也尚未有定论。

因为此拳历来授徒极严，而且大多是口传心授，特别是仅在家族中秘密传授，敞详细的文字记载极少，这就给心意拳的研究造成了一定的困难。

尤其是口授时每个人的发音不同，所以遗留下来的拳谱拳诀也不尽相同。

尽管有难度，但我们仍需去研究挖掘，因为心意拳是中华民族优秀传统文化和文化的一个重要组成部分，搞清其源流与谱系是全面掌握此种文化必不可少的一部分。

<<心意六合拳发力与技击>>

编辑推荐

心意六合拳作为一门古老的拳种，因为其特殊的原因，一直披着神秘的外衣，不为大多数人所知。因此心意六合拳的历史来源一直有着多种的说法，众说纷纭，无法有着统一的定论。但是心意六合拳是回教的教门拳，在回教民众中代代流行。

《心意六合拳发力与技击》介绍了心意六合拳的一些技巧，内容图文并茂，丰富翔实。

<<心意六合拳发力与技击>>

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>