

<<意拳功法>>

图书基本信息

书名：<<意拳功法>>

13位ISBN编号：9787811006841

10位ISBN编号：7811006847

出版时间：2007-1

出版时间：北京体育大学出版社图书发行部

作者：谢永广

页数：110

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>

## <<意拳功法>>

### 前言

自去年10月份，由永广编写的《意拳心法》一书出版之后，得到了广大武术界同仁的一致好评，在此我也感到非常欣慰。

为了能让意拳爱好者更系统地学习意拳，永广在《意拳心法》一书的基础上，又用了一年多的时间编写《中国意拳标准教程》——意拳功法、意拳散手、意拳推断手三本丛书。

该丛书比较全面地介绍了意拳的技术体系，科学而系统。

经我审核，符合意拳的原则原理。

一门学科的普及和发展，必须要有一套系统的理论技术框架来支撑，而这一“框架”是由教程来体现的。

今永广能够编写《中国意拳标准教程》，对于意拳学科体系的完善具有积极的作用。

在这里需要说明的一点是，该丛书虽然称为“标准教程”，但并没有否定别人之意，只是提供一套学习意拳可以参照的范本，让广大意拳练习者在学习和研究意拳时有据可循，不走弯路。

## <<意拳功法>>

### 内容概要

意拳，作为中国传统武术之奇葩，以其独特的养生与技击效果而蜚声海内外。

意拳的基本功、推手和散手三者之间是相辅相成，共同组成了系统而完善的中国实战拳学的训练体系。

本书旨在将科学、系统的意拳基础理论和严谨、规范的基本技术动作呈现给广大意拳爱好者，让大家更全面、系统地认识和了解意拳基础功法和实战体系，从而更进一步的学习和研究意拳。

《中国意拳标准教程》系列丛书主要分为《意拳基础功法阐微》、《意拳散手阐微》和《意拳推手阐微》三大部分。

本系列丛书将理论与技术相结合，系统的介绍了意拳站桩、试力、摩擦步、发力和试声等基础功法和意拳的推手、散手实战技术与方法。

并配有严谨、规范的动作图片说明。

在本书中笔者首次运用现代体育教育学和运动训练学的理论阐释了意拳的教学与训练。

## <<意拳功法>>

### 作者简介

谢永广，1978年出生于河北邯郸。

2002年毕业于河北体育学院武术专业。

现为中国武术协会会员，国家二级运动员，国家二级武术裁判，工作于邯郸职业技术学院(原邯郸大学)体育系，任专职武术教师。

谢永广多年来致力于武术技术与理论的研究，曾习国家规定拳械、散手、跆拳道、拳击等国内外武技，并于1999年拜著名武术家，意拳第三代嫡系传人姚承光先生为师，学习意拳至今。

2003年经姚承光先生推荐，又拜著名太极拳家乔松茂先生为师，学习传统太极拳，先后在2004年河北省太极拳锦标赛和2005年第二届世界太极拳健康大会上荣获传统太极拳一等奖；习武之余注重理论研究，先后在《中华武术》、《武魂》、《武林》、《搏击》、《武当》，《河北体育学院学报》等武术期刊杂志发表学术文章近百篇，其著作《意拳心法》一书由北京体育大学出版社出版发行，《散打绝招》一书由中国国际广播音像出版社出版发行。

并有多篇有关意拳的文章被翻译成英文在欧洲意拳专业网站上转载。

## &lt;&lt;意拳功法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 意拳基础功法概述 第一节 意拳基础功法简述 第二节 意拳基础功法训练的科学性第二章 意拳基础功法概述的系统讲解 第一节 意拳桩法 一、意拳健身桩 二、意拳技击桩 第二节 意拳试力 一、意拳试力概述 二、意拳试力的基本要点 三、意拳试力对身体各部位的基本要求 四、意拳试力的意念设置 五、意拳试力的增力原理 六、意拳试力功法精讲 七、意拳试力练习应注意的几个问题 第三节 意拳摩擦步 一、意拳摩擦步概述 二、意拳摩擦步的基本要求 三、意拳摩擦步的意念设置 四、练习意拳摩擦步的目的和意义 五、意拳摩擦步功法精讲 第四节 意拳发力 一、意拳发力概述 二、意拳发力的基本要求 三、意拳发力的意念设置 四、意拳发力的内在原理解析 五、蓄力和发力 六、意拳发力的表现形式 七、练不好意拳发力的的主要原因 八、练习意拳发力时应注意的问题 九、意拳发力的训练程序 十、意拳发力功法精讲第三章 意拳基础功法的教学与训练 第一节 意拳基础功法的教学 第二节 意拳基础功法的训练心香—瓣和泪书——写在后面

## <<意拳功法>>

### 章节摘录

经过近百年的发展，意拳已经形成了一套科学系统的训练体系，无论是在健身还是在技击方面，意拳部有许多显著的成效。

虽然意拳是以形意拳为基础，吸收各家拳术之长而形成了自己的独特风格，但她毕竟是一门年轻的拳术，仍需不断地吸收中外拳术的科学训练方法来充实和发展自己。

意拳基本功训练的核心是：通过精神假借，意念诱导，在无力中求有力，不动中求微动，微动中求速动，速动中求取力的灵活运用。

就是说要以站桩为基础，在试力、摩擦步、发力等肢体不同的运动状态下来求取浑圆力。

所谓浑圆力，就是运用意念诱导全身上下、左右、前后四面八方意力，在矛盾相争中达到平衡、均整、协调、浑然一体的力量。

在意拳的基本功训练中始终将站桩放在首位，站桩训练贯穿了整个意拳训练过程的始终。

意拳的站桩不是一种简单的静力性训练，它不是以提高肌肉的耐力和力量为主要目的。

插图：

## <<意拳功法>>

### 后记

自拙作《意拳心法》一书问世以来，得到了海内外广大意拳爱好者的关注，在此，我谨向所有关注《意拳心法》的朋友们表示感谢！很多朋友在来信中说，他们看了《意拳心法》之后，不仅在拳理上有了更深刻的认识，同时，姚承光先生的拳学精神也给了他们莫大的激励！

是啊，多年来，姚先生的这种执著的精神也一直在激励着我，使我将意拳作为毕生的追求！

所以，在上大学的四年以及参加工作到邯郸大学，每年的所有假期我几乎都是在北京度过。这些年来在家呆的时间没有在姚老师身边的时间多。

为此，对于家人，我时常感到愧疚，尤其是对我的父亲！

身为国家公务员的父亲虽然平时工作很繁忙，可为了培养我学好意拳，多年来总是一个人默默地承受着家庭和工作的双重负担。

2006年的春节，我从北京回到家中，看到父亲的精神状态很不好，当我问父亲时，父亲笑笑说，过年了事儿多累的吧。

<<意拳功法>>

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>