

<<意拳功法>>

图书基本信息

书名：<<意拳功法>>

13位ISBN编号：9789574686841

10位ISBN编号：9574686841

出版时间：大展

作者：謝永廣 著

页数：271

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

意拳，作為中國傳統武術之奇葩，以其獨特的養生與技擊效果蜚聲海內外。如今，世界各地眾多的武術愛好者都在學習和研究意拳，越發證明了意拳極強的生命力。

「問渠哪得清如許，為有源頭活水來。」越是有生命力的東西往往越注重基本功的訓練，意拳更是如此。在意拳的整個訓練體系中，基本功佔據了很大的比例。

基本功直接影響著意拳實戰的效果，而意拳的實戰又是檢驗基本功紮實與否的關鍵因素。意拳的實戰分為推手和散手兩種表現形式，其中，推手雖然有自己獨特的訓練體系，但推手只是散手的輔助性訓練，而意拳的散手從一定意義上來講，就是不附加任何條件的徒手搏擊。

意拳的基本功主要包括：站樁、試力、摩擦步、發力和試聲五大部分。

意拳基本功法最大的特點就是各部分之間環環相扣，聯繫的非常緊密，缺少或疏忽了哪一個環節，都不可能窺得意拳之堂奧。

當今世界上意拳習練者雖多，但真正得其精華者卻寥寥數幾。

究其原因乃是一部分人提起意拳只是津津樂道於王薌齋、姚宗勳等前輩們「搭手飛人」的奇妙功夫，卻往往忽視了意拳基本功的訓練；有一部分人即使下大功夫去練習基本功，卻由於方法欠缺而功效甚微。

種種原因都充分說明如果缺乏正確的基本功訓練或對基本功理解不足，都將極大地影響意拳的學習和研究。

意拳推手和散手同樣有自己科學而系統的訓練方法和步驟，如果僅憑紮實的基本功去進行實戰，而不去進行實戰的專項訓練，最多只能是胡拼亂打，而終不得意拳實戰之精髓。

意拳實戰以基本功為基礎，以推手為其輔助訓練，最後在散手中達到「推斷結合」這種獨特特色的實戰形式。

所以說，意拳的基本功、推手和散手三者之間是相輔相成，共同組成了系統而完善的中國實戰拳學的訓練體系。

為了進一步推動和促進意拳運動的發展，在中國當代著名拳學家、意拳第三代嫡系傳人、筆者恩師姚承光先生的大力支持下，筆者不揣淺陋，編寫《中國意拳標準教程》系列，旨在將科學、系統的意拳基礎理論和嚴謹、規範的基本技術動作呈現給廣大意拳愛好者，讓大家更全面、系統地認識和瞭解意拳基礎功法和實戰體系，從而更進一步地學習和研究意拳。

《中國意拳標準教程》系列主要分為《意拳功法》、《意拳推散手》和《意拳斷手》三大部分。本叢書將理論與技術相結合，系統地介紹了意拳站樁、試力、摩擦步、發力和試聲等基礎功法和意拳的推手、散手實戰技術與方法。

為了突出本書的科學性和嚴謹性，特聘請姚承光先生擔任技術顧問。

在姚老師的指導下，本著求真求實的原則，書中的技術說明部分真正地將意拳中很多意念內涵用細緻入微的筆鋒描述了出來，並配有姚承光先生親自演示的嚴謹、規範的動作圖片說明。

在拙作中筆者首次運用現代體育教育學和運動訓練學的理論闡釋了意拳的教學與訓練，這是對意拳理論研究的一次大膽嘗試，不足之處敬請各位專家老師指正！

面對此書，您需要的是「一泓清水，一輪明月」般的心境，當別人為尋求「武林秘笈」，練就「神功絕技」而樂此不疲時，您卻能由「指月之指」看到了意拳的「光輝」。

意拳，從哪兒來，到哪兒去，在山出山，泉清泉濁，了了分明。

姚承光先生曾講：「明白了站樁，意拳你就明白一半兒了。」

由此可見意拳中基本功的重要性。

所以要想在意拳上有所成就，就必須要苦練基本功；同時，也要將意拳實戰體系中核心原理性的方法技術加以反覆磨練，從而破繭成蝶，運用自如。

就如書法家，要練就懸腕揮毫的本領，就要發揚「池水盡墨，指肘生繭」的精神，選擇碑帖，提筆對臨，嚴格地束縛自己。

意拳如禪一般，清新活潑，自由而超脫。

<<意拳功法>>

但意拳決不倡導無約束的自由，不經過嚴格基本功和基本方法技術的束縛，就達不到實戰時真正的超脫。

意拳就是要經由嚴格的訓練，將基本功與基本方法技術相結合，身心一致地去實踐，從研修中洞悉一切，從而拋開束縛、偏見，獲得真正的自由——隨心所欲，應感而發，達到拳學的最高境界——拳拳服膺。

一如達摩東渡，面壁九年，終破壁成佛…… 晨鐘已響，曙色曦微，端杯品茗，香澀自知！

<<意拳功法>>

內容概要

中國當代著名武術家、意拳第三代掌門人姚承光先生，自幼隨父親姚宗勳（王薌齋先生之衣鉢傳人）先生學習意拳。

由於其才思聰敏，刻苦鑽研，善於思索，並得到嚴師慈父姚宗勳先生傾囊相授，經過40多年的研究，已功臻化境，多年來接受中外各路搏擊高手的挑戰，雖必勝而不驕。

在任北京市武協意拳研究會會長及宗勳武館館長的同時，姚先生先後被聘為貴州意拳研究會名譽會長兼技術教練、河南開封意拳研究會名譽會長、山西長治意拳研究會名譽會長、遼寧旅順意拳研究會名譽會長，北京大學、北京中醫藥大學、河北工程大學等多所大學武術協會顧問，香港意拳學會技術顧問、香港姚氏意拳紀念學會名譽會長，日本橫濱、東京、大阪太氣拳研究會技術顧問，加拿大意拳研究會名譽會長、英國意拳研究會名譽會長、美國意拳研究會名譽會長、韓國意拳協會名譽會長，法國巴黎技擊協會技術顧問，波蘭意拳學院名譽院長兼總教練，歐洲意拳聯合會名譽會長。

在教學實踐的同時，姚承光先生還非常注重意拳理論方面的研究。

先後在《武魂》、《武林》、《拳擊與格鬥》、《搏擊》等武術雜誌發表了數十篇有關意拳的理論研究文章。

並整理了父親姚宗勳先生的著作《中國實戰拳法——意拳》，在香港出版發行，還將珍藏了多年的姚宗勳先生的珍貴的錄音資料整理成《中國意拳——一代承前啟後的拳學大師姚宗勳》VCD紀錄片，並配有姚宗勳先生大量的歷史性照片、影像以及文字手稿等珍貴的資料，由北京中國科學文化音像出版社出版發行。

與此同時，還著有《中國意拳追蹤函授教材》、《一擊必殺》、《中國意拳系統教學光碟》等意拳系統教材，以及香港意拳錄影帶、日本意拳錄影帶。

自1996年起，在有關領導及武術界同仁的支持下，姚先生先後組織了「中日首屆意拳、太氣拳學術研討會」、「紀念王薌齋先生誕辰115周年學術研究會」及「紀念姚宗勳先生誕辰85周年學術研究會」，同時在有關領導及意拳同仁的支持和倡導下，探索性地推出了《意拳推手、散手競技比賽規則》（草案），成功地舉辦了一系列意拳推手、散手競技比賽，加強了意拳學術交流，為其走向職業化作出了積極的貢獻，對促進中國武術的進一步發展也具有深遠的意義。

從1985年起，姚承光先生先後應邀到山西、山東、貴州、四川、天津、河南、河北等省市推廣意拳；1988年，應香港意拳學會之邀，赴港講學達半年之久，推動了香港意拳的發展；1992年，應日本太氣拳研究會之邀，東渡扶桑，講學授藝，完善了日本太氣拳理論與技術體系；2001年11月應義大利意拳組織邀請，先生赴義講學；2004年10月後，先生又赴韓國講學，為意拳走向世界再闢一片新天地。

與此同時，每年日本、韓國、加拿大、澳洲、法國、美國、意大利、奧地利、英國、瑞士、德國等海外意拳組織都要組隊來宗勳武館學習交流。

《中國青年報》、《科技日報》、《21世紀中國》、《中國日報》、《工人日報》、山西《長治日報》、香港《商報》、《明報》、《大公報》，北京《中華武術》、《武魂》，山西《體育文化》、《搏擊》，《武當拳擊與格鬥》，法國《技擊》、日本《空手道》、《中國功夫》、《武術——春夏秋冬》，韓國武術刊物等報刊雜誌，都相繼報導過姚承光先生的事蹟。

<<意拳功法>>

作者简介

謝永廣 1978年出生於河北邯鄲。
2002年畢業於河北體育學院武術專業。
現為中國武術協會會員，國家二級運動員，國家二級武術裁判，工作於邯鄲職業技術學院（原邯鄲大學）體育系，任專職武術教師。

謝永廣多年來致力於武術技術與理論的研究，曾習國家規定拳械、散手、跆拳道、拳擊等國內外武技，並於1999年拜著名武術家，意拳第三代嫡系傳人姚承光先生為師，學習意拳至今。
2003年經姚承光先生推薦，又拜著名太極拳家喬松茂先生為師，學習傳統太極拳，先後在2004年河北省太極拳錦標賽和2005年第二屆世界太極拳健康大會上榮獲傳統太極拳一等獎；習武之餘注重理論研究，先後在《中華武術》、《武魂》、《武林》、《搏擊》、《武當》、《河北體育學院學報》等武術期刊雜誌發表學術文章近百篇，其著作《意拳心法》一書由北京體育大學出版社出版發行，《散打絕招》一書由中國國際廣播音像出版社出版發行。
並有多篇有關意拳的文章被翻譯成英文在歐洲意拳專業網站上轉載。

<<意拳功法>>

书籍目录

第一章 意拳基础功法概述第二章 意拳基础功法概述的系统讲解第三章 意拳基础功法的教学与训练

<<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>