

<<意拳散手>>

图书基本信息

书名：<<意拳散手>>

13位ISBN编号：9789574686902

10位ISBN编号：9574686906

出版时间：大展

作者：謝永廣 著

页数：287

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>

<<意拳散手>>

前言

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。

<<意拳散手>>

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！

寫在前面 自2005年10月份，由永廣編寫的《意拳心法》一書出版之後，得到了廣大武術界同仁的一致好評，在此我也感到非常欣慰。

為了能讓意拳愛好者更系統地學習意拳，永廣在《意拳心法》一書的理論基礎上，又用了一年多的時間編寫《中國意拳標準教程》——意拳功法、意拳散手、意拳推斷手三本叢書。

該叢書比較全面地介紹了意拳的技術體系，科學而系統。

經我審核，符合意拳的原則原理。

一門學科的普及和發展，必須要有一套系統的理論技術框架來支撐，而這一「框架」是由教程來體現的。

今永廣能夠編寫《中國意拳標準教程》，對於意拳學科體系的完善具有積極的作用。

在這?需要說明的一點是，該叢書雖然稱為「標準教程」，但並沒有否定別人之意，只是提供一套學習意拳可以參照的範本，讓廣大意拳練習者在學習和研究意拳時有據可循，不走彎路。

我自幼隨父親姚宗勳先生學習意拳。

在父親武學思想的指導下，經過多年的科班苦練以及20多年的教學實踐，積累了豐富的意拳教學和訓練經驗。

很多人經常問我：「怎樣才能練好意拳？」

為什麼自己苦練多年卻收效甚微？

」實際上，練習意拳最忌諱糊?糊塗，盲目去練。

首先一定要明白拳理，自己連拳理都搞不明白，練起來豈不是南轅北轍，本末倒置嗎？

意拳並不神秘，人人都可以練好，但先決的條件是：要有明師的指導，科學的理論及系統的訓練方法，結合自己的細心揣摩，反覆實踐。

所謂的明師必須具備實事求是的科學態度，唯物辯證的法則及精湛深厚的功力，能夠根據練習者的不同水平，在其疑難問題出現的關鍵時刻給予徹底「根治」和解決，指出其進步的途徑，使學生快速提高。

同時，學習意拳還要有刻苦務實的精神，不要存在僥倖心理。

意拳沒有絕招，縱觀近代武術家，沒有一個是靠所謂「絕招」成名的。

如果說意拳有「絕招」，那也就是意拳的原則原理之法，而非枝節、片面的局部方法。

學好意拳，還要腳踏實地地去練，不要認為自己勝了幾個業餘習武的人，就認為自己成了，其實這是對意拳的一種很膚淺的認識。

王老曾說：「意拳不是打三攜倆，而是拳拳服膺」。

先父姚宗勳先生也說：「三個月就可以培養一個打手，而培養一個拳術家則需要十年，甚至數十年的時間。

」王、姚二老，雖追求一生，但從不滿足，他們是經過數十年刻苦研究，才成為一代拳學大家的。

所以，要想在拳學上有所成就，就要給自己定下高標準、嚴要求，要傾注自己畢生的精力，把意拳當作一門學術來研究。

只有本著研究的態度去學習，理論與實踐密切結合，從正確的方法和不斷地交流中去摸索，才能在反覆地實踐中印證自己所學，最終形成自己獨特的拳學見解。

所以說，意拳的真髓只留給勤奮努力、銳意進取、勇於探索的人。

要明白，意拳不是財產可以繼承，意拳要繼承就要將正確的理論、科學的訓練方法+明師行家的指點+自己的刻苦努力，否則一切都是無用功！

我們在縱觀意拳前輩昔日風采的時候，不要僅僅把前輩們的事蹟當作故事來講。

王、姚二老靠的是實力（功夫）捍衛了拳學的真理，而反思我們自己，是否真的下功夫練了，是否真

<<意拳散手>>

的把意拳拳理搞明白了？

當今意拳的發展看似比王、姚二老時期的宣傳要大得多，但我們必須要透過這種紛亂的現象，看到其事物的本質。

意拳的發展存在著相當嚴重的危機，如今國內外練習意拳（大成拳）的人雖多如牛毛，但真正有功夫者，能說透拳學要義者卻鳳毛麟角。

究其原因，乃是缺乏明師的指導，缺乏科學系統的訓練方法，不明拳理，以至於糊?糊塗盲目地練習。甚至有人把意拳看成了一門玄學，實在可笑之極。

而作為意拳（大成拳）同門同仁，首先要精誠團結，深研拳理，刻苦練功，勇於實踐，從根本上學會、學通、學精意拳。

要加強文化和武德方面的修養，愛恨分明，德武兼備，成為一名高水準綜合性的意拳人才。

為推廣意拳奠定一個良好的根基，將科學、系統、規範的意拳公諸於世，在全面繼承意拳的基礎上，有所創新與發展，更加科學地完善意拳。

只有這樣，才能在前輩的基礎上「青出於藍而勝於藍」。

同時，學好意拳還要端正思想，團結廣大武林同道，相互學習交流，精研拳學，共同攜手，為弘揚中國優秀的武學文化而努力！

今借《中國意拳標準教程》出版之際，寫上幾句，願與大家共勉！

<<意拳散手>>

内容概要

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。

<<意拳散手>>

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。

<<意拳散手>>

书籍目录

第一章 意拳散手運動概述第二章 意拳散手的原理探悉第三章 意拳散手訓練的基本內容第四章
意拳散手的手靶和砂袋訓練第五章 意拳散手不同競技能力的訓練第六章 意拳散手實戰技法演練心
香一瓣和淚書 寫在後面

<<意拳散手>>

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>