

<<孙禄堂武学录>>

图书基本信息

书名：<<孙禄堂武学录>>

13位ISBN编号：9787500919971

10位ISBN编号：7500919972

出版时间：2001-1

出版时间：人民体育出版社

作者：孙禄堂

页数：414

字数：200000

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>

## <<孙禄堂武学录>>

### 内容概要

《孙禄堂武学录》由一代宗师孙禄堂挥毫所著，荟萃了形意拳学、八卦拳学、太极拳学、八卦剑学的精髓，讲武法、谈技艺、论拳理，经验全示于后人，拜读名师之作，享受的是一种取经得道的满足感，油然而生的是一种武术情结。这本书至今仍是我们研究拳学的最珍贵的材料之一。

<<孙禄堂武学录>>

书籍目录

形意拳学八卦拳学太极拳学 附：孙式太极拳的特点和要求拳意述真八卦剑学附录： 详论形意八卦太极之原理 论拳术内家外家之别 缅怀我的父亲孙禄堂 孙禄堂先生行状 孙禄堂小传 一代宗师 千秋武圣 ——孙禄堂先生生平 孙禄堂先生生平及大事记 部分报刊文摘 孙式太极拳传系表

<<孙禄堂武学录>>

章节摘录

版权页：插图：又云式立定之时，谓之鸡腿、龙身、熊膀、虎抱头。

取名一气含四象也。

“易”云：四象不离两仪，两仪不离一气，一气自虚无兆质，两仪因此一气开根也。

鸡腿者：有独立之形也；龙身者：三折之式也；熊膀者：项直竖之劲也；虎抱头者：两手相抱，有虎离穴之势也。

第三节 形意两仪学两仪者，拳中动静起落伸缩往来之理也。

吾人具有四体百骸，伸之而为阳，缩之而为阴也。

两手相抱，头往上顶，开步先进左腿。

两手徐徐分开，左手往前推，右手往后拉，两手如同撕棉之意。

左手直出，高不过口，伸到极处为度。

拇指要与口平，胳膊似直非直，似曲非曲。

惟手腕至肘总要四平为度。

右手拉到心口为止，拇指根里陷坑紧靠心口。

左足与左手齐起齐落，后足仍不动。

左右手五指具张开，不可并拢，左手大指要横平，食指往前伸，左右手拇、食指虎口皆半圆形，两眼  
看左手食指梢。

两肩松开，均齐抽劲，两胯里根亦均齐抽劲，是肩与胯合也。

两肘往下垂劲，不可显露，后肘里曲不可有死弯，要圆满如半月形。

两膝往里扣劲，不可显露扣，是肘与膝合也。

两足后根均向外扭劲，不可显露扭，是手与足合。

此之谓外三合也。

肩要催肘，肘要催手。

腰要催胯，胯要催膝，膝要催足。

<<孙禄堂武学录>>

编辑推荐

《孙禄堂武学录》由人民体育出版社出版。

<<孙禄堂武学录>>

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>