

<<龙形太极拳 柔身五形掌>>

图书基本信息

书名：<<龙形太极拳 柔身五形掌>>

13位ISBN编号：9787500939283

10位ISBN编号：7500939280

出版时间：2011-4

出版单位：人民体育

作者：王振山//沈杰

页数：221

字数：169000

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>

<<龙形太极拳 柔身五形掌>>

内容概要

王永昌先生是八卦掌第二代传人——北方武林高手福源和尚的高徒、书法家，且文化功底很深。他一辈子钻研武术，发现董传柔身八卦掌对于武术基础差和文化浅的人很难领悟，不容易学成功，而学太极、形意之人较易取得成绩。

本门派中有指路拳、柔身八卦掌、两头蛇粘身枪、片散流刀、九子寻母剑、鸳鸯钺、指路棍等，而没有现成的太极拳和形意拳可供学习。

为了弥补这一缺憾，王先生花费了很长时间，于“文革”期间在公园花房的工作室中创作了龙形太极拳和柔身五形掌，让入门弟子在本门派中就直接可以深造学习了。

这样，内家柔身门派集太极、形意、八卦于一身，这在全国是罕见的。

<<龙形太极拳 柔身五形掌>>

作者简介

王振山字守静，江苏省溧阳城人，书画家。

曾任溧阳市武术协会史式八卦掌研究会副会长,市篮球协会秘书长、副会长，溧阳日报每周一画专栏画家,市作协会员，书画院特聘画师，江苏省一级群众体育运动指导员。

现已退休。

1966年开始跟随狄兆龙、王永昌学习八卦掌系列，同时还跟随师伯王永昌学艺，从二老身上学到了优秀的人格和品德，同时学到了武术理论和拳械套路，如指路拳，连环掌，柔身八卦掌，龙形太极，龙形五形掌，龙形指路，指路刀，片散刀，龙形刀?指路剑，九子寻母剑，两头蛇粘身枪等。

从1985年起开始在武林，武当等杂志发表武术文章，其中有《八卦掌名家王永昌》、《福源和尚》、《董海川传奇》（长篇小说）、《传统武术之现状》、《传统武术的表演和竞赛》……并与人合作，由人民体育出版社出版了《史式八卦连环腿与指路拳》一书，支持徒弟参加2007年央视的八卦掌的武林大会，积极宏扬中华武术文化。

<<龙形太极拳 柔身五形掌>>

书籍目录

第一章 龙形太极拳

第一节 龙形太极拳拳谱

第二节 龙形太极拳动作图解

第三节 龙形太极拳运行路线图

第二章 柔身五形掌

第一节 龟形掌

一、龟形掌拳谱

二、龟形掌动作图解

三、龟形掌运行路线图

第二节 雁形掌

一、雁形掌拳谱

二、雁形掌动作图解

三、雁形掌运行路线图

第三节 龙形掌

一、龙形掌拳谱

二、龙形掌动作图解

三、龙形掌运行路线图

第四节 虎形掌

一、虎形掌拳谱

二、虎形掌动作图解

三、虎形掌运行路线图

第五节 蛇形掌

一、蛇形掌拳谱

二、蛇形掌动作图解

三、蛇形掌运行路线图

后记

<<龙形太极拳 柔身五形掌>>

章节摘录

版权页：插图：龙是中国人最熟悉、最受崇拜之神物。

中国人自称是龙的传人，中国地名冠有龙城、龙江、龙山等，文学中有歌颂龙的诗词，美术书法中有龙的身形，房屋的建筑，尤其在皇宫宝殿里到处可见，汉白玉的台阶上雕刻的龙，殿柱上盘着的龙，雕龙座椅，皇帝身上穿的龙袍，甚至在钱币上也有龙。

中国人心目中的龙头上长角，身上的鳞片如蛇体，能腾云驾雾，呼风唤雨，而实际上在自然界中没有这种动物。

外国人概念中的龙是一种长着翼的会喷火的动物，与中国人心目中崇高并无所不能的仁义之龙是两回事。

在旧社会，天大旱时，老百姓会去龙王庙烧香，祈求龙王降雨；好的皇帝，老百姓称为“真龙天子”

。

在中国武术套路中，以龙冠名的拳式也很多，如龙拳、降龙十八掌、龙形太极拳、龙形八卦掌等等，形意拳中也专门有龙形。

我们这套龙形掌，也脱离不了中国传统文化的含意，而拳式取自柔身八卦掌中属于翻腾、滚旋、连绵不断的动作，以翻身探掌为主组成。

练习这套龙形掌时，要刻刻留意在腰间，要以腰为轴、为根而带动四肢翻滚。

最忌身死两头动，即腰不动而手脚在乱动。

经过龙形掌的练习，能增加腰部的柔性和肌肉力量，健身时才会去掉腹部多余的脂肪，增加灵敏性和平衡性。

而要深化技击水平时，就要理解转身灵活无定势，是为化解敌之攻。

在缠绕、贴近、封闭对方时，才是最好的攻敌之时。

所以动作一定要做到圆活、轻灵，这主要表现在身法上。

战术上不要主观，要客观，要随敌人的攻势而动。

<<龙形太极拳 柔身五形掌>>

编辑推荐

<<龙形太极拳 柔身五形掌>>

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>