

<<心意拳>>

图书基本信息

书名：<<心意拳>>

13位ISBN编号：9787533722739

10位ISBN编号：7533722736

出版时间：2001-9-1

出版时间：第1版(2001年1月1日)

作者：马琳璋

页数：144

字数：10000

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>

## <<心意拳>>

### 内容概要

中华武术，历史悠久，源远流长，博大精深，内涵丰富，是中国古老文明的体现。

心意拳就是中华武文化和东方神秘文化的重要组成部分，这是中华武术百花园中的一朵奇葩。

特别是心意拳的技击性很强，它能用头、肩、肘、手、胯、膝、足等部位击打敌方，非常实用，并因此受到国内外武术家的重视和广大武术爱好者的喜爱。

十大真形是心意拳的精髓，这是一门技击性很强的古老传统实战派拳法。

十大真形，其动作简捷，古朴纯真；阴阳互济，内外兼修；刚柔相济，形神兼备；能快能慢，善顾善打；动静结合，心意相连，是中华武术中不可多得，老少皆宜的拳种。

十大真形，演练起来，起落钻翻，束展开合；进退自如，动转反侧，随心所欲；全身应敌，通体为拳。

练到上乘境界，可以纵横往来，迨形遂影，目不及瞬，真所谓动之不见形，击之不见影。

本书详细介绍了心意拳的历史以及心意拳的基本拳路的特点要领等等。

本书内容全面、图文并茂，讲解深入浅出、通俗易懂，具有较强的实用性，对普及心意拳具有积极的作用。

## <<心意拳>>

### 作者简介

马琳璋，1942年生，安徽省蚌埠市人，著名心意拳传人，民间心意武术家。早年拜蚌埠心意拳开山大师宋国宾的弟子褚衍玉为师，学习心意拳。后曾得到上海心意拳大师卢嵩高的第一批亲传弟子解兴榜和马孝凯的传授。1986年在上海工作期间曾随上海著名八极拳家王长典学习八极拳；后亦曾得到河北沧州罗瞳著名武术家韩化臣之子韩洁泉先生的指点。

马琳璋先生对心意拳潜心研练、体悟，有独到见解，理其容涵，不落窠臼。除心意拳外，对形意拳、太极拳、八极拳、少林柔和术等拳术均有研究，著有《心意拳》、《心意疗法》等书稿。现任蚌埠市双龙山武术辅导站站长、蚌埠心意武术文化书院院长等职。

<<心意拳>>

书籍目录

第一章 心意拳探秘 一 心意拳的历史 二 心意拳的技击作用和养生保健价值第二章 心意十大真形 一  
、轻步站 二、回身式 第一节 龙形 一、龙调膀 二、龙形裹横 三、龙形挂腿 第二节 虎  
形 一、虎出洞 二、虎抱头 第三节 鹰形 一、鹰藏爪 二、鹰捉肘 三、鹰蹬枝 第  
四节 鹞形 一、鹞子入林 二、鹞子盘云 第五节 熊形 一、熊出洞入洞紧相随 二、熊探  
掌 第六节 鸡形 一、踩鸡腿 二、鸡扑食 三、踩步摇闪把 第七节 马形 一、夜马奔槽  
二、单蹄前趲 第八节 燕形 一、燕子抄水 二、燕子穿帘 第九节 蛇形 一、索拔草  
二、蛇穿圈 三、蛇缠手 第十节 猴形第三章 心意拳四把捶第四章 心意拳盘树法第五章 十大  
真形攻击术 一、心意拳的攻击术 二、心意拳攻击术的三大要素第六章 心意拳内功功法 一、什么  
是心意内功？  
二、什么是丹心田？  
三、怎样练心意内功？  
附：心意拳的练法

#### 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>