

<<宋氏形意拳续编>>

图书基本信息

书名：<<宋氏形意拳续编>>

13位ISBN编号：9787537718646

10位ISBN编号：7537718644

出版时间：2001-9-1

出版时间：山西科技出版社

作者：宋光华

页数：574

字数：463000

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>

<<宋氏形意拳续编>>

内容概要

本书为宋氏传人宋光华先生继《宋氏形意拳》出版之后推出的又一部新著，基本完善了宋氏门派的拳理、拳法及具体运用。

两部合一，呈献给读者一个完整的宋氏形意体系。

内容包括：宋氏基本功法，五行、十二形多种练法，套路、器械及内功发劲之体会和盘根功等。

书中收编了宋世荣宗师哀荣录中的墓志铭、宋氏形意珍藏秘本宗师手册手迹《内功四经》等珍贵史料和图片。

可以说，此书是宋氏形意拳几代人传悉心研究，刻苦演练的成果总结和概括，是宋错觉形意拳的精髓，更是笔者毕生追求的心血结晶和精神财富。

本书简要介绍了宋氏形意拳的拳理、拳法、发展、改进以及基本套路和动作要领。

<<宋氏形意拳续编>>

作者简介

宋光华，祖籍北京，出生于武术世家，是宋世荣之侄孙、宋铁麟之长子，宋氏形意门下惟一的邦字辈、嫡系传人。

宋光华先生不仅技艺超群，武德高尚，虚怀若谷，平易近人，而且武术理论功底深厚，学术研究硕果累累，因此，他被宋氏门下尊为掌门，受到武术同仁敬重，获得诸多奖项与荣誉，被选为山西省武协常委，并受聘担任山西、山东、长春市形意拳协会和研究会顾问等。

宋光华先生虽年已古稀，但身体健壮，思想开放，精力充沛，虚心好学，习研并进。他一方面积极参与全国各地的武术活动，交流技艺，取长补短，并进行创新，同时还注重培养新人，其弟子遍及中国以及美国、法国等国家。另一方面，宋先生致力于宋氏形意拳挖掘、整理、研究工作，相继完成了《宋氏形意拳》和《宋氏形意拳续编》两部专著，理论与实践相结合，使宋氏形拳的拳理和拳法得到系统的总结，形成了套路规范、拳法得到系统的总结，形成了套路规范、拳法实用、内外兼修、防身健体的理论体系，为进一步弘扬宋氏形意拳提供了良好的学习教材。

<<宋氏形意拳续编>>

书籍目录

上册 第一章 拳源首考 第二章 基本功练习 第一节 基本功概念 第二节 练功准备 第三节
基本功练习 第四节 名称解释 第三章 徒手套路 第一节 五行拳 第二节 左右五行连环
第三节 阴阳把 第四节 铁门门 第五节 十二形拳 第六节 杂式捶 第七节 左右四把捶 第
四章 徒手对练 第一节 五行炮对练 第二节 三花炮对练 下册 第一章 器械套路 第一节 盘龙剑
第二节 左门枪 第三节 六合棍 第二章 器械对练 第一节 迎手棍对练 第二节 对砍十三刀 第三章 弹
腿 第四章 盘根练法 宋氏形意拳师承概况 宋世荣手迹《内功四经》 笔者对《内功四经》的认识与
体会 李能然小传 宋世荣小传 宋世荣论形意拳后记

<<宋氏形意拳续编>>

章节摘录

书摘.....

<<宋氏形意拳续编>>

媒体关注与评论

序形意拳是我国优秀拳种之一，为华夏民族文化的瑰宝。

宋氏形意拳则以独具一格的拳理拳术，堪称形意拳体系和中华武苑之中的一枝奇葩。

宋氏形意拳是由宗师宋世荣经祖师李能然的十载悉心传授，学艺成就后，将太极、八卦诸拳融会贯通，并结合《内功四经》和《易筋》、《洗髓》二经，潜心探索，精研习练而独创的拳术，具有内功精深、发劲独到、内外兼修、体用兼备和风格别致的特点。

随着时间的不断推移，嫡系传人的相继继承和发展，使宋氏形意拳也日趋改进、深化、完善，形成一整套比较完整、系统和科学的拳理拳法体系，因此，倍受武术界和武术爱好者的青睐。

宋光华先生，系宋铁麟的长子，为宋世荣的侄孙。

其自幼随父习武，专攻形意拳，深得其中三昧。

宋光华先生虽年已古稀，但身躯挺拔，老当益壮，矢志不移，不仅寒暑不避，日练不停。

功力深厚，技艺超群，享誉海内外，而且德高望重，虚怀若谷，思想敏锐，观念更新，勇于探索，不断进取，具有很高的精神境界。

宋光华先生认为武术要随着时代步伐的前进而不断改进和发展，才能更好地为精神文明建设和现代化建设服务。

因而他冲破传统的习俗，变封闭式的系统传授为开放式的全方位传播，把祖传珍宝——宋氏形意拳广为流传，让更多的人了解和练习以期变为中华民族乃至世界人民的精神财富。

基于这一认识，宋光华先生大力传播功法，其弟子已传及中国和日本、美国、俄罗斯、法国等国，同时他还呕心沥血，孜孜不倦，专心研究，伏案笔耕，总结先人与后学者的经验，结合自己的实践，运用通俗易懂的语言，图文并茂的形式，写出《宋氏形意拳》(山西科学技术出版社出版)，成为理论与实践相结合的一大成果。

这一著述的问世更有利于促进宋氏形意拳的传授、普及和提高，引起社会各界的关注。

应海内外武林同道和社会各界的要求，宋光华先生不负众望，通过深入挖掘，精心整理，再次推出又一力作《宋氏形意拳续编》。

这一精品有多方面的突破，一是首次公布了拳源首考，经调查考证，突破以往的误猜，确认永济尊村即为形意拳和心意拳发源地，尊村姬龙峰乃形意拳和心意拳之始祖；二是首次推出珍藏秘本和宗师墓志铭、宗师手迹《内功四经》；三是首次公开拳艺精华、稀有套路、技击精粹、珍贵资料和相片，使人耳目一新。

这是一部观点辩证、语言通俗、论述浅易、图文相映、内涵丰富、拳理精湛、技艺优良和套路科学的武林力作。

相信它的出版发行，必将使宋氏形意拳进一步发扬光大，对实施全民健身运动和精神文明建设以及竞技武术产生积极的影响和更大的作用。

是为序也。

中国武术协会副主席陕西省武术协会主席
中国武术九段

著名武术教授
马贤达

<<宋氏形意拳续编>>

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>