

<<形意拳养生与实战>>

图书基本信息

书名：<<形意拳养生与实战>>

13位ISBN编号：9787537740807

10位ISBN编号：7537740801

出版时间：2012-5

出版时间：山西科学技术出版社

作者：张世杰 著

页数：282

字数：182000

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>

## <<形意拳养生与实战>>

### 内容概要

在众多拳种中，形意拳是中华传统武术中最具特色的拳种之一。其拳理系统完整，拳法简单实用，历史上名师辈出，具有爱国爱民、尊师重道的优良传统。其中尚氏形意拳更是风格鲜明，独步武林。但是由于形意拳根植于中国传统文化的土壤之中，强调内外兼修，循序渐进，使其看似简单，但要掌握要领，练出真功夫却绝非易事。要练好形意拳除了要遇到明拳理、有功夫的师父外，更需要自身有良好的悟性和持之以恒的苦练。

作者张世杰、赵立文，钻研尚氏形意拳近三十载，深悟真谛，重视实战，总结了一套独具特色的练法，并经常到全国各地交流、授徒，成果显著，现又将其所学及心得编辑成《形意拳养生与实战(附光盘)》一书，与广大武林同道共享。

## <<形意拳养生与实战>>

### 作者简介

张世杰，男，1946年生。

12岁跟父亲的挚友霍梦魁习武练功，1962年随夏英久、兰树铭学摔跤，曾多次获得优秀成绩。

1965年随刘清泉、杨俊秀、傅剑飞等习练拳击、绵拳、形意拳、八卦掌等实战技击，在20世纪70年代就有“小胜英”之称。

1983年拜辛健侯的掌门徒张国良为师，潜心学习尚派形意拳械；并经李文彬和孙剑云老先生的指点，掌握了形意拳发力、变劲、换位取胜三要素。

1991年始，组织并担任形意拳研究会秘书长、常务理事、会长等职。

现为尚派形意拳第三代沈阳掌门人。

多次率队参加国际、国内形意拳交流大会，并取得了好成绩。

多年来，在全国武术刊物上陆续发表文章。

现今弟子除西藏、新疆、台湾之外已遍布国内各地，再传弟子也超百人，为尚派形意拳的发展作出了努力。

## <<形意拳养生与实战>>

### 书籍目录

#### 第一章 形意拳溯源

#### 第二章 形意拳基础

- 一、三体式和鹰捉的练习
- 二、劈拳
- 三、钻拳
- 四、崩拳
- 五、炮拳
- 六、横拳

#### 第三章 形意拳养生

- 一、浑元桩
- 二、五行拳养生
- 三、内功练法

#### 第四章 形意拳套路

##### 第一节 罗汉八式

##### 第二节 金刚八式

##### 第三节 出洞入洞

##### 第四节 十二拱锤

##### 第五节 鹰捉十三式

##### 第六节 十二形套路拳

- 一、虎形
- 二、龙形
- 三、马形
- 四、鸡形
- 五、燕形
- 六、猴形
- 七、鹞形
- 八、鼉形
- 九、蛇形
- 十、骀形

##### 十一、鹰形

##### 十二、熊形

#### 第五章 形意拳器械

- 一、连环刀
- 二、摇转刀
- 三、连环剑
- 四、连环枪
- 五、武穆十三枪
- 六、白猿九棍
- 七、鹿角梳子镢

#### 第六章 形意拳实战

- 一、习练五行拳养生益长寿实战出真功
- 二、鹰捉实用三十二手
- 三、九宫图上练习五行相生拳
- 四、五行杆
- 五、形意拳经常击打的穴位

<<形意拳养生与实战>>

六、颤板的制作

附录

举手投足间的儒风雅韵

——传统武术的文化属性

形意拳的文化

传统武术能实战

什么样的武术能打

随张世杰学拳小记

张世杰滨州之行

万里独行传功夫遍游中国寻高徒

师承表

## &lt;&lt;形意拳养生与实战&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：站桩有许多种，几乎每一种桩功都有益于养生，也都能强壮身体，但不是站什么桩都能应用于技击当中去。

形意拳常练的桩功有三体式、马步桩、浑元桩（浑元桩有卧、坐、站、动、走几种练法，特别适于养生）等。

站浑元桩时也必须明白动功的练法，因其实战性很强。

因地区、派别的不同，三体式的站法也有所不同，但总的可以分为三种站法：技击桩、养生桩、功夫桩。

有很多人站的是养生桩，一次就站近半小时，这种练法锻炼身体可以，但不适于技击。

因为很多人都是利用业余时间练习传统武术（没有哪个专业队来专学传统武术的），几乎都是每天早晨一个多小时，晚上如果有时间再练一个多小时，加在一起每天最多三个小时左右。

站桩早晚占去了一半时间，研究拆手技击就没有多少时间了。

只站养生桩，不懂技击桩法，也练不出实战实用的功夫来。

形意拳的鼻祖李洛能讲：“万法皆出于三体式”，“桩功是个宝，得它才能好。”

“三体式和鹰捉，一个是母式，一个是母拳。

会不会用，怎样才能用好，是否能学以致用，是实战中立于不败之地的关键。

形意拳先贤和高手们发人几如草芥，威力惊人。

他们的威力之根在脚，发于腿（趟踢劲和挺劲），主宰在腰，三体式桩功正是它威力的基础。

郭云深前辈三体式一站，令五位壮汉各持一根腊木杆一齐用力顶其腹，郭前辈丹田一省气，将五人摔出丈外。

尚云祥先生教站三体式时要求：拔背、沉肩、坠肘、并膝（夹剪）、提肛、裹胯，做到“三圆”、“三扣”、“三顶”即可（不用做到顶、扣、抱、圆、敏、垂、曲、挺）。

“三圆”：手心圆（掌心回收的横撑力大），手背圆（力贯于指），虎口圆（使手掌控制面大而有力）；“三扣”：齿叩（有勇在骨，切齿则发），手扣（可使劲达于手，气贯梢节），脚扣（劲达下肢，气贯脚趾，增强桩基之力）；“三顶”：头顶（有冲天之雄，加之气沉丹田，身躯之伸拔使“三关”易通），舌顶（舌顶上腭，津液增多以润咽喉，顺气养身），手顶（手指有如木棍或似铁棒之硬，练就金刚指之功，练就推山之力）。

如果学会技击桩的站法，每次能站3~5分钟，再练定步鹰捉、进步鹰捉。

练定步鹰捉单操时，出拳要有捧劲，要扔出抖擞劲；在出另一拳时，前拳不要往回撤，必须等到两拳重叠时，同时翻为阴掌（掌心向下）螺旋拧裹地急速打出和撤回，前掌高度由齐于眉到平于胸有了落差，也就形成了像波浪一样向前涌进（翻浪劲），这时身体不要长个，后脚踏地把劲反到前手上，蹬地的瞬间也就出现了作用力与反作用力的关系（图2—1，图2—2，图2—3，图2—4）。

定步鹰捉每次从50余次开始练直到能打到200次以上，功夫就大成了，伸手迈步基本就可以放人于丈外。

。

## <<形意拳养生与实战>>

### 编辑推荐

《形意拳养生与实战》里融会了张定一、辛健侯、张东生、郎宝印这些尚云祥早中期的入室弟子及张国良、杨俊秀、夏英久前辈的所学、所悟。

本人曾受到李文彬、孙剑云老先生的指点，又跟过付剑飞（付大剑客）学艺、切磋，再加上走出去在大世界、大世面里学习、交流、探讨，一并将获得的经验、心得写到书中。

这本书即讲如何养生长寿之法，又讲自卫实战的功夫，并结合当今实际之需要，把表演的动作写得非常清晰。

<<形意拳养生与实战>>

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>