

<<李汉章拳术与盘身练法>>

图书基本信息

书名：<<李汉章拳术与盘身练法>>

13位ISBN编号：9787537743242

10位ISBN编号：753774324X

出版时间：2013-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：李拓原

页数：161

字数：187000

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>

<<李汉章拳术与盘身练法>>

内容概要

《李汉章拳术与盘身练法》为了使李汉章老拳师的形意拳艺得以传承，从而继承和繁荣中华武术事业，我将在学拳和教拳中的一些体会，写成《李汉章拳术与盘身练法》供习武爱好者参考。因所学拳术不精，水平有限，此书必然存在很多缺点和错误，敬请武术界前辈、武林同道和读者多多指教。

<<李汉章拳术与盘身练法>>

作者简介

李拓原先生，1937年11月出生于汉沽，1956年至1996年在天津化工厂工作，1996年退休。
李拓原先生自八岁随祖父、著名拳师李汉章先生习练长拳及形意拳械，深得祖父德艺真传。
先生谨记祖父教诲，以习武观德、强身健体、弘扬中华武术为己任。
先生继承了祖父的拳艺，几十年来，始终坚持演练形意拳功，丰富和创新了八卦转九宫的拳法和刀法演练内容。
自1983年以来，多次应社会各界邀请担任武术教练，并任汉沽区武术协会副秘书长、武术裁判员等职。
先生自1983年至今多次参加国内各类武术邀请赛，数次获得拳术器械比赛金牌和一等奖。
1998年被授予武术七段位称号。
多次受邀参加国内形意拳研讨会，进行学术交流，被聘为顾问。
2004年以来，先生陆续在《武魂》杂志发表了《形意身盘刀的练法》、《形意八卦转九宫》、《李汉章传形意身盘刀连环转九宫》等文章。
并著有《内家拳内意打法举要》一书。
国内媒体搏武网采访制作了先生的演练光盘，向社会及国内外传播。
作者继承前人之经验，体悟自身之感受，总结拳法之精粹，继往开来，为传承祖国武术文化做出了重要贡献。

<<李汉章拳术与盘身练法>>

书籍目录

- 第一章 拳术总论
- 第二章 形意拳概述
- 第三章 形意拳之要义
- 第四章 形意五行拳之讲义
- 第五章 形意十二大形的动像
- 第六章 内意的拳法与演练运动中的方式
- 第七章 形意拳五龙盘身的练法与特点
- 第八章 八卦转九宫练法
- 第九章 散手论说
- 第十章 形意盘身刀、八卦盘身刀与盘身的形成
- 第十一章 孙禄堂著《拳意述真》述郭云深、李奎垣先生言
- 附录二 李汉章先生生平轶事
- 附录三 形意拳传承及个人信件材料
- 后记

<<李汉章拳术与盘身练法>>

章节摘录

版权页：插图：（一）五脏六脏的关系人的五脏有心、肝、脾、肺、肾，六腑有大肠、小肠、膀胱、胃、胆、三焦，六腑五脏为表里互为阴阳。

人体五脏之所能运动，先天真气为肾，后天真气为脾，先天之真气，是秉承父母双方精气而得，后天真气是依赖饮食水谷物中的精气与呼吸氧气通过混合与化合而产生。

（二）经络血脉的关系 人体中的经络血脉，是气血精液流行、过往和互相通达于肌肉、皮肤的渠道。

人体各部，无论上下，左右，内外，前后，之所以能够处处丰满光泽，是由于精液、血液、真气在各条经络血脉中运行和滋养的结果。

伸筋是为了拔力，而舒经则为了活血，所以练习形意拳的一个重要任务，是要通达十四经络和奇经八脉，调动内在真气。

所以意念的配合，在人体中强制循环，通过气催动，而经络打通小周天，炼精化气，用含气从脉、神脉相合功法，将精化之气以意导引会阴，导人上丹田泥丸宫。

下丹田华池之精好比是海中之水，炼精化气好比是日照海水，真气升于乾顶（泥丸）如蒸汽上升，当真气于泥丸宫复降时，就会变成甘露（口水），道称玉液，而复降于釜黄庭，黄为土，土在脏为脾——这里即指中丹田，是谓玉液还丹。

若能如此日日循环不止，生生不息，则定益寿延年。

三、为什么分三节 形意拳经中讲：若无三节之所，即无意之处，盖上节不明，无依无宗；中节不明，浑身是空；下节不明，动辄跌倾。

三节是动态的变化，都含藏在你自己身上。

而明白三节用意的时候，要运用好你自己的气与劲。

如能三劲合一，分为变化上，能掌握明劲、暗劲、化劲，才能三种劲正确体现出来。

三节在攻守上，占着十分重要地位，知道一门攻，二门沉，三门紧迫不放松。

手法动态和腰、足变化：打法上讲：手要起，肘要随，膀要催。

头要起，身要随，足要追。

足要起，膝要随，胯要催。

就是说上中下，三盘合对一起，气也就合顺，笔者祖父常讲三盘手上下不离心源，你要掌握三种打法和你身上变化，也就明白了身之动态，气顺、力顺，全身动态灵敏，手法技巧也就到你身上了。

他老人家谈到心：在形意拳中心要运用，使法上重点有发劲，身上有含藏，一动有实发劲，但是意不外露，你要知道，你动变化时，含劲不露是柔，实劲不发是刚，对方受不了，变化有精巧的绝劲。

柔劲不涣散是妙，你要知道，刚中之柔，有应劲的变化。

运用在你的心上，意气相催，心劲不带怒气，在你变化上也就合顺了。

动态心不慌乱，只有心静抛一切杂念。

神志归一心。

在形意拳中，龟背、蛇腰，从胸部、腹部动态有所不同。

拳术变化上，龟有圆滑打法；动态在肩里扣，而身斜外旋，足、腰、手有拧劲的变化，手脚合顺运用手上，既有纵劲，上下虚实变化，背有挺劲，又有靠劲，在拳术上打法肘要圆滑，足有进退分明，身斜要有靠背支力，变化45度打法，总而言之，神在你眼上，背、腰、肘、手、足用上中下三盘手法去变化。

<<李汉章拳术与盘身练法>>

编辑推荐

《李汉章拳术与盘身练法》讲述了：李汉章老先生拜师访友，习武一生，专心致志数十年。用毕生之精力，潜心研究形意拳术，继承和发扬老前辈的武术精华，熔形意八卦于一炉。

李汉章先生一生光明磊落，武德高尚。

深谙形意拳术，多年来研究武术化境之功，精于铁背熊、五龙盘身功法、八卦转九宫功法、武当拳法、形意盘身刀、八卦盘身刀、形意棒、峨嵋刺、齐眉棍、路花枪、十三枪、春秋刀等功法。

其拳械融会贯通，成为一代宗师。

为了使李汉章老拳师的形意拳艺得以传承，从而继承和繁荣中华武术事业，李拓原将在学拳和教拳中的一些体会，写成《李汉章拳术与盘身练法》供习武爱好者参考。

<<李汉章拳术与盘身练法>>

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>