

<<形意拳拳械精粹>>

图书基本信息

书名：<<形意拳拳械精粹>>

13位ISBN编号：9787564400323

10位ISBN编号：7564400323

出版时间：2008-9

出版时间：陈根宝 北京体育大学出版社 (2008-09出版)

作者：陈根宝

页数：221

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>

## <<形意拳拳械精粹>>

### 前言

形意拳是我国古老而著名的拳种之一，自明末清初问世以来，在数百年的武术发展史上，名家辈出，声名显赫。

经过长期不断地发展和演变，逐渐形成了各种不同的风格、流派。

到清朝末年民国初期时，形意拳的发展达到了鼎盛阶段，涌现出一大批名家巨擘，威震武坛。

如前辈郭云深素有“崩拳大师不倒翁”的美誉，一生善用崩拳而无往不胜；李存义有“单刀李”的威名，在抗击八国联军时，曾用一把单刀在敌军中横砍竖劈，威风八面；当年国民党第29军大刀队，在长城脚下杀得日寇胆颤心惊。

而大刀队所使用的刀术，即为前辈尚云祥先生所传授的形意五行刀法。

2008年是中国奥运年，我希望能借助中国举办奥运之际，让全世界对中国传统武术文化有更多的了解；希望武林同仁，皆能学李小龙先生以传播中华武术为己任，让中国古老的武术文化传遍全世界。

## <<形意拳拳械精粹>>

### 内容概要

《形意拳拳械精粹》内容由“崩拳大师不倒翁”郭云深先生的钵钵传人、一代宗师尚云祥先生所传下。

尚式形意，刚猛迅疾的拳法风格比较独特，有些精典套路，视为珍宝，所以流传面不广、会者不多，现把它整理出来，以供广大爱好者学练参考。

《形意拳拳械精粹》选编拳械有：进步连环拳、六合拳、连环肘、八式拳、杂式捶、出洞入洞、八极拳、五行连环刀、五行连环棍等9个传统套路。

形意拳是我国传统武术中最著名的拳种之一，它与太极、八卦统称为三大内家拳。

因其动作简单、易学、易练、不受场地大小限制，男女老幼皆能学练的特点，受到国内外越来越多的人所喜爱。

<<形意拳拳械精粹>>

书籍目录

第一章 概述第二章 内功与养生第一节 内功修炼简述第二节 经脉运行规律第三章 古拳谱辑要第一节 古拳谱精汇第二节 郭云深谈形意拳术第四章 形意拳传统拳械套路第一节 进步连环拳第二节 六合拳第三节 连环肘第四节 八式拳第五节 杂式捶第六节 出洞入洞第七节 八极拳第八节 五行连环刀第九节 五行连环棍第五章 武林前辈名家轶事第一节 马学礼偷拳第二节 郭云深大战董海川第三节 李莲英主子险被尚云祥打死第四节 单刀李存义第五节 累死郭云深第六节 韩慕侠击败洋拳王第七节 尚云祥降服飞贼巨盗潘八爷

## <<形意拳拳械精粹>>

### 章节摘录

插图：数百年来，形意拳在每个发展时期，都能有一大批名家巨匠涌现，尚云祥先生就是其中之一。尚云祥先生先是拜在一代名师李存义门下：后又得到崩拳大师郭云深老先生的倾囊相授，熟练地掌握了郭云深赖以成名的三大绝技：“半步崩拳、丹田气打、大杆子”。

尚云祥先生练功刻苦，如痴如狂，达到忘我的境界，对形意拳的造诣极深；后又拜八卦掌名家程庭华先生为师，对八卦掌的技艺也有独到的见解。

尚云祥先生经过长期精心钻研和勤学苦练，能博采众家之长，武功修为已达登峰造极的境界——化劲，在武坛上赢得了“崩拳大师、铁胳膊尚、铁脚佛”的美誉。

这些都为尚式形意拳的形成，奠定了牢固基础。

尚式形意拳，以其刚猛迅疾的硬打硬进风格，逐渐受到越来越多的人所喜爱。

尚式形意拳的修炼方法主要分为如下几步：第一、以三体式桩功和鹰捉为入门基本功，并有其他许多特有功法练习。

第二、在动作练法上，强调快速、刚猛的硬朗风格；遵循着形意拳“起如钢锉，落如钩杆”，“拧裹钻翻”的特点。

在攻防中强调快攻直取、硬打硬进，以“进步好似卷地风”的趟步为主要快速近身法（此步法为形意门中所特有，不但进步远，而且速度快、隐蔽性较强）。

<<形意拳拳械精粹>>

编辑推荐

《形意拳拳械精粹》由北京体育大学出版社出版。

<<形意拳拳械精粹>>

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>