

<<心意六合拳十大真形单操与技击>>

图书基本信息

书名：<<心意六合拳十大真形单操与技击>>

13位ISBN编号：9787811004427

10位ISBN编号：7811004429

出版时间：2006-5

出版时间：体育大学出版社

作者：闫无为

页数：178

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>

## <<心意六合拳十大真形单操与技击>>

### 前言

古传心意六合拳是我国极具影响的上乘名拳，其拳风古朴苍劲至精至纯。

以其劲力雄浑，动静相宜，形神统一为其特点。

招法简单，出手毒辣，内劲宏大。

武林中有“太极十年不出门，心意一年打死人”；也有“八卦好，太极滑，最狠最毒心意把”之说。

古传心意六合拳，历代名家豪杰辈出门下高手如云，称雄于世享誉武林数百年，至今仍兴盛不衰。

但因其传承较为保守，有很多功夫极高的民间拳师不愿与人谈拳，更别说授技与人：或勉强传技也是半遮半掩，所以也就给我们今天的发掘与推广造成了一定的难度。

为了让更多的心意拳爱好者深入了解这套拳法，本人不揣浅陋根据师传及自己多年的练功心得一并付诸与文，不到之处诚望心意（形意）前辈及武林名手指正。

但愿本书的出版能给大家提供有益的帮助。

本书的顺利完成得到了陈氏太极传人董云翔，北京电影制片厂摄影师石虎，杨健君及服装设计师刘凤英等友人的大力支持，一并表示感谢。

## <<心意六合拳十大真形单操与技击>>

### 内容概要

古传心意六合拳是我国极具影响的上乘名拳，其拳风古朴苍劲至精至纯。

以其劲力雄浑，动静相宜；形神统一为其特点。

招法简单，出手毒辣、内劲宏大。

武林中有“太极十年出门，心意一年打死人”；也有“八卦好、太极滑、最狠最毒心意把”之意。

本书作者深入根据师传及自己多年的练功心得编写了本书，全书集六合拳基础、六艺训练、十大真形单操与技击、十大丹田功、双人对排训练、七星十四打实战搏击等于一身，是练习心意六合拳的不二选择。

## <<心意六合拳十大真形单操与技击>>

### 书籍目录

第一章 心意六合拳练习要义第二章 心意六合拳基础篇 第一节 十种基本手法 第二节 八种基本手法  
第三节 两种常用步型第三章 心意六合拳六艺训练 第一节 鸡腿 第二节 龙身 第三节 熊膀 第  
四节 鹰捉 第五节 虎抱头 第六节 雷声第四章 心意六合拳十大真形单操与技击 第一节 龙形单操与  
技击 一、龙形襄横 二、小龙形 三、龙形大劈 四、黄龙探爪 第二节 虎形单操与技击  
一、单虎抱头 二、双虎抱头 三、虎扑双把 四、虎窜把 五、虎摆尾 第三节 鸡形  
单操与技击 一、鸡形大劈 二、鸡步摇闪把 三、金鸡抖翎 四、鸡步盘肘 第四节 马形  
单操与技巧 一、野马窜道 二、夜马奔槽 三、马上槽、马坐缰 四、马形穿拳 五、  
马蹬腿 第五节 猴形单操与技击 一、猴形扑怀 二、猴蹬腿 三、猴形小裹 第六节 蛇形  
单操作与技巧 一、蛇拔草 二、蛇吐信 三、蛇摆尾 四、蛇捆身 五、蛇出洞 第  
七节 燕形单操与技击 一、燕子抄水 二、燕子穿帘 第八节 鹞形单操与技击 一、鹞子入  
林斜形把 二、鹞子钻天 第九节 鹰形单操与技击 一、鹰捉虎扑把 二、一头碎碑把  
三、鹰形开合 四、鹰起鹰落鹰捉把 第十节 熊形单操与技巧 一、熊形单把 二、熊形大  
劈 三、熊探掌第五章 心意六合拳十大丹田功第六章 心意六合拳真形桩功述真第七章 心意六合拳  
七星十四打实战搏击 第一节 头打 第二节 肩打 第三节 胯打 第四节 手打 第五节 肘打 第六节  
膝打 第七节 足打 一、鸡步打 二、闪步打 三、绕步打 四、压步打 五、摇闪打  
六、迎门铁臂 七、燕子飞腿 八、刮卷连环第八章 心意六合拳双人对排训练 第九章 心意四把  
捶

## <<心意六合拳十大真形单操与技击>>

### 章节摘录

心意拳作为一门古老形式的传统拳学，经过一代代拳家先辈的总结、提炼，逐渐形成了一套古老而又独特的武学理论和练功体系，成为我国优秀的拳种之一，充分显示出强大的生命力。

心意拳扎根于深厚的中国传统文化，以养生健身为基础，讲究“身心合一，内外兼修”的传统修炼思想。

在练拳过程中既注重体魄的锻炼，又注重精神的调适，其古朴、简洁，技击的特点突出。

充分发挥踢打摔拿的整体技击特色和灵巧快速的战、斗风格，体现出实战意识浓、内劲功力强、招数变化丰富的打法特点。

心意拳保留了古传原始风貌，讲究拳功一体，练用合一，尤重内劲神化之功，至今仍以单式操练为主，有以“把”称之的习惯。

在心意拳的练习当中要掌握一个自我感觉良好的度，由于每个人的身体素质不尽相同，运动量的大小也要因人而异，量太小不起作用，量太大又有损健康。

因此，我们要正确认识量与质的关系。

传统练功方法强调下功夫苦练，但不主张超负荷练功。

万不可一味贪功而损伤身体。

插图：插图：

<<心意六合拳十大真形单操与技击>>

编辑推荐

十大真形 内 心与意合 三意与气合 合气与力合 心意六合拳 外 肩与胯合 三肘与膝合 合手与足合  
单操与技击

<<心意六合拳十大真形单操与技击>>

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>