

心意拳



[心意拳 下载链接1](#)

著者:马琳璋

出版者:第1版 (2001年1月1日)

出版时间:2001-9-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787533722739

中华武术，历史悠久，源远流长，博大精深，内涵丰富，是中国古老文明的体现。心意拳就是中华武文化和东方神秘文化的重要组成部分，这是中华武术百花园中的一朵奇葩。特别是心意拳的技击性很强，它能用头、肩、肘、手、胯、膝、足等部位击打敌方，非常实用，并因此受到国内外武术家的重视和广大武术爱好者的喜爱。十大真形是心意拳的精髓，这是一门技击性很强的古老传统实战派拳法。十大真形，其动作简捷，古朴纯真；阴阳互济，内外兼修；刚柔相济，形神兼备；能快能慢，善顾善打；动静结合，心意相连，是中华武术中不可多得，老少皆宜的拳种。十大真形，演练起来，起落钻翻，束展开合；进退自如，动转反侧，随心所欲；全身应敌，通体为拳。练到上乘境界，可以纵横往来，迨形遂影，目不及瞬，真所谓动之不见形，击之不见影。本书详细介绍了心意拳的历史以及心意拳的基本拳路的特点要领等等。本书内容全面、图文并茂，讲解深入浅出、通俗易懂，具有较强的实用性，对普及心意拳具有积极的作用。

作者介绍:

目录: 第一章 心意拳探秘

一 心意拳的历史
二 心意拳的技击作用和养生保健价值
第二章 心意十大真形
第一节 龙形
第二节 虎形
第三节 鹰形
第四节 鹞形
第五节 熊形
第六节 鸡形
第七节 马形
.....
第三章 心意拳四把捶
第四章 心意拳盘树法
第五章 十大真形攻击术
第六章 心意拳内功功法
附：心意拳的练法
· · · · · (收起)

[心意拳_下载链接1](#)

标签

武术

国学

内家拳

中国文化

马琳璋

形意

国术

养生

评论

[心意拳_下载链接1](#)

书评

[心意拳_下载链接1](#)