

《振藩武技 - 近身发力》

图书基本信息

书名：《振藩武技 - 近身发力》

13位ISBN编号：9787509618172

10位ISBN编号：7509618177

出版时间：2012-4

出版社：经济管理

作者：李东滨

页数：250

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《振藩武技 - 近身发力》

内容概要

《振藩武技 - 近身发力》

作者简介

武术指导，精修南派咏春拳，多年来从事传统内家拳理论与发力研究。在各大武术杂志发表多篇文章，曾出版《截拳道兵器至尊》。策划、拍摄、发行《狂龙武道十八法》、《双截棍狂龙九式》等多部功夫类教学片。

《振藩武技 - 近身发力》

书籍目录

第一章 强侧置前速战速决 第一节 中线理念与警戒势 第二节 前锋手与前锋脚攻击 第三节 功力与抗击打训练第二章 近身发力蝴蝶步法 第一节 近身步法制敌先机 第二节 蝴蝶步法动如流水 第三节 近身打法流动制敌第三章 封堵格挡闪转摆晃 第一节 四门原理 手法防御 第二节 身法防御 引进落空 第三节 破坏韵律 声东击西第四章 后发先至截击迎击第五章 截拳八打以弱胜强第六章 攻击五法制长制短第七章 地面技术缠斗擒锁第八章 直觉反应无点不落第九章 兵器技法搏命之术 第一节 双节棍法以小搏大 第二节 六点半棍 长兵搏杀 第三节 八斩刀法 以短制长 第四节 截拳道心灵修炼法新书预告

章节摘录

版权页：插图：精简直接 1967年，李小龙将哲学思想融入武学，突破门派限制，开创性地融合了东西方诸多格斗术的精粹，创立了截拳道，将中国功夫推向了世界。什么是截拳道？多年来，有人认为截拳道是以“截击迎击”为主的拳法，也有人认为截拳道是一种随时代进步而变化发展的拳术，更有人认为截拳道的发展随着李小龙的英年早逝已经停滞不前，总之，不同的人有着不同的见解。而李小龙自己曾这样讲：“一旦有人妄称截拳道是什么，或是与这个与那个有所不同时，那么，不妨就让截拳道三个字永远消失吧！除掉这个虚有的名称，只让它的实质存在吧！截拳道只是个名称罢了！”由此不难发现，李小龙本人并不希望自己开创的拳术被当成各种武术元素的简单组合。当他将东西方哲学思想融于所创立的武学之时，已经赋予了“截拳道”更高层次的内涵。在截拳道中并没有任何明确的界限，除非习拳者自我设限、画地为牢。因此，欲真正了解截拳道，习练者必须能舍弃一切形式与派别，甚至须抛却何者是何者不是所谓的截拳道之念头。因为，截拳道是可以无任何形式的，也可以是任何形式的。因其是无派无别的，亦可适于任何派别。截拳道能运用各门各法，不为任何限制所限，它善用一切技巧，而一切手段均为其所用。事实上，真正的“截拳道之道”是永无止境的，它只是一个开始，没有固定的风格，也不分级别的高低，如水般流淌在不同武者的思想与灵魂中，成为武者灵感与智慧的源泉。在瞬息万变的搏击对抗中，任何实用或适合于自己的技术都可以称为截拳道。故而，与其在字面意义上回答什么是截拳道，不如沿着李小龙习拳创拳的轨迹来解读李小龙，反而更容易贴近李小龙的思想与武学。多年来，截拳道以“精简、直接与非传统性”的特点著称于世。海内外更有数以千万计的“龙迷”，数年如一日孜孜不倦地研习截拳道，以求实现自身思想与武技层面的突破。然而李小龙所创立的截拳道虽然简单直接，却易学难精，后学者往往只能学得其形而远离其神，难得李小龙武学之精粹。追根溯源不难发现，李小龙有着深厚的传统武术底蕴。截拳道本身源自中国传统武术咏春拳，李小龙在少年时期，练习咏春拳达数年之久，经过长期艰苦的咏春基本功与“藕手听劲”训练，其身体各个部位的本能发力反应已经达于极点，当突然遇到对手攻击时，身体及手脚会自动反应御敌。而后学者则往往空白了咏春本能反应的练习阶段，故而，仅仅凭借影视武打镜头与武学典籍中的资料记载来模仿学习，也只能获得截拳道练习的“形似”而已，实难得其“神髓”。因此，本章专门讲述截拳道与咏春拳的异同之处和截拳道“警戒势”的实战内涵，期待众多的截拳道爱好者能从李小龙习拳与创拳的轨迹中，洞悉截拳道创立的本意，遵循李小龙学拳的途径，以正确的思路和科学的方法，循序渐进，坚持不懈，从而取得根本性的突破。

《振藩武技 - 近身发力》

编辑推荐

《振藩武技 - 近身发力》

精彩短评

- 1、百度上可以搜到，作者本身不是练武的，不过是一个术士.....难怪出这样的书。
- 2、应该是一本很独树一帜的截拳道书籍，很受用
- 3、截拳道的基本功训练 不是咏春拳
- 4、第四本购买的意义不大，买前两本就可以了
- 5、学咏春，了解咏春，此书不可少。详细，很好！推荐购买。
- 6、这个系列我都喜欢
- 7、值得细心拜读！
- 8、很满意很棒
- 9、训练方法较系统
- 10、很好的书能学到东西赞一个
- 11、很高兴能遇上并且买到这套书，写的非常好，让我一目了然。非常喜欢！很专业
- 12、没有前三本书写的好，可以看看，不太推荐了！
- 13、对咏春拳习练者又很好的帮助
- 14、非常有用的书,值得拥有
- 15、涵盖很多内容~值得研磨
- 16、近身发力,这本书质量非常不错，非常满意
- 17、本书为学习咏春者之最终升华之读本。咏春拳为‘防卫战’，本书内容为“移动战”，从被动变为“主动”之学习之门径！
- 18、两本书翻了翻，精品，因为写的很好，特别是近身发力，也适合没基础的看，特别是步法写的很详细，我喜欢。咏春拳术入门也不错，不说了，慢慢研读，要是不喜欢武术的人看肯定看不出所以然。
- 19、内容有可可圈可点之处。
- 20、前三本都已经购买过，加上这本就齐了，内容不错。
- 21、一套四本都买全了。
- 22、讲的不如前三本书 建议不要自学
- 23、内容比较初级，实战性一般

《振藩武技 - 近身发力》

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:www.tushu000.com