

<<太空拳>>

图书基本信息

书名：<<太空拳>>

13位ISBN编号：9787546402956

10位ISBN编号：7546402956

出版时间：2010-12

出版时间：李学文 成都时代出版社 (2010-12出版)

作者：李学文

页数：121

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>

## &lt;&lt;太空拳&gt;&gt;

## 前言

中国武术套路有几千年的历史，它对中国武术运动的继承和发展起到了承前启后的作用。

一个好的拳种套路理论上来说应当得以广泛的流传。

然而，由于中国历史文化的的原因，武术套路作为“功夫”的主要形式，被各种各样的神秘外衣包裹着，使其传播受到限制，以致许多优良拳种失传。

随着文化文明的发展，“穷文富武”，武术从一种少数人独享的运动逐渐成为了一种大众喜爱的普及型运动。

武术套路是将技击动作按一定的顺序编排，以作为习武者平日练习之用。

判断一个套路优劣的标准在于其训练的意义。

一般来讲，它的训练意义主要有两个方面。

其一是技击动作的训练，这种训练主要是针对熟练技击动作而设计的；其二是力量运用的训练，这种训练讲究的是在实施动作时，怎样最大程度发挥自己的力量。

这两者结合起来就集中表现在套路动作编排的合理性。

武术套路的动作都存在着实战的意义。

俗话说“不招不架就是一下，一招一架起码十下”，武术套路就是按照这起码十下的原理编排而成的。

动作与动作之间必须有一定的逻辑。

前一动作和后一动作，甚至为更后一步的动作应能使人的肢体合理地安排就绪，从而发挥出制胜于敌的劲力。

已故的中国著名武术家刘杞荣先生编排的太空拳，是近百年来中国武术套路的最为优秀的拳种之一。

一个武术工作者或爱好者，几十年的武术生涯过来，编导出一个武术套路也许并不是件难事。

但要编导出一个有价值的套路显然得有相当的武术经验积累，武术理论的学习和思考。

刘杞荣先生就完整地具备上述的条件。

## <<太空拳>>

### 内容概要

刘杞荣根据太极拳的基本原理顺应太空自然的气势，养气用功，对太极拳有进一步的提高；融汇太极、形意、八卦、通臂及摔跤、搏击等精华，创编的“太空拳”。

太空拳拳理内含、自然，精神贯于有形无形之中，运气灵通，缓慢深长，内以养气，外以健身。演练起来，周身旋转，高低起伏，肤肌骨节处处张开，前后左右，往复折叠，其攻防技击特点十分突出。

《太空拳》将全方位、多角度演示全球习练人数众多的太空拳拳法。  
完整一百零二式套路传授，每一招一式都详细解析。

<<太空拳>>

作者简介

李学文，中华武术六段，国家一级武术裁判员 自幼习武，先后师从太空门汤秋莲、峨眉派胡建平修习数十载，技艺精湛，获奖无数。

## &lt;&lt;太空拳&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 风格独特的太空拳——内以养气，外以健身一、融汇各家拳法精华、别具一格的太空拳二、太空拳的风格特点三、太空拳的养生功效第二章 太空拳一百零二式(拳谱详解)预备式第一段一、俯仰全蹲二、马步按掌三、抱头推山四、坐山观风五、怀中抱月六、玉带缠腰七、狮子捧球八、踮步玉带缠腰九、狮子捧球十、凤凰展翅十一、推窗望月十二、撑步攀手十三、T步勾手十四、单鞭十五、仰身全蹲十六、马步按掌十七、抱头推山十八、坐山观风十九、怀中抱月二十、玉带缠腰二十一、狮子捧球二十二、踮步玉带缠腰二十三、狮子捧球二十四、凤凰展翅二十五、推窗望月二十六、撑步攀手二十七、丁步勾手二十八、一挥双鞭第二段二十九、左野马分鬃三十、右野马分鬃三十一、左提手上势三十二、右提手上势三十三、右白鹤亮翅三十四、左白鹤亮翅三十五、直掌全蹲三十六、倒看天河三十七、猿猴上树三十八、马步双劈掌三十九、风摆荷叶四十、左搂膝拗步四十一、右搂膝拗步四十二、左手挥琵琶四十三、进步左搬拦锤四十四、右手挥琵琶四十五、进步右搬拦锤四十六、如封似闭四十七、十字手第三段四十八、左虎踞龙盘四十九、右虎踞龙盘五十、左斜搂膝拗步五十一、左白浪推舟五十二、右回身搂膝拗步五十三、右白浪推舟五十四、转身单鞭第四段五十五、左里合腿五十六、右海底捞月五十七、右里合腿五十八、左肘底看锤五十九、右里合腿六十、右海底捞月六十一、左里合腿六十二、右肘底看锤六十三、右倒撵猴六十四、左倒撵猴六十五、右倒撵猴六十六、右斜挥势六十七、左斜挥势六十八、右提手上式六十九、左提手上式七十、右乌龙入洞七十一、左乌龙入洞七十二、左乌龙入洞七十三、右乌龙入洞七十四、直掌全蹲七十五、倒看天河七十六、猿猴上树七十七、双立掌第五段七十八、巧女漂纱七十九、左搂膝拗步八十、右海底针八十一、左扇通臂八十二、右摆腿反臂锤八十三、提膝右撇身锤八十四、退步左搬拦锤八十五、回身搂膝拗步八十六、左海底针八十七、右扇通臂八十八、左摆腿反臂拳八十九、提膝左撇身锤九十、退步右搬拦锤第六段九十一、右歇步抱肘九十二、左白浪推舟九十三、脱服献袍九十四、左歇步抱肘九十五、右白浪推舟九十六、脱服献袍九十七、凤凰展翅九十八、推窗望月九十九、撑步攀手一、丁步勾手一、单鞭一、十字手附录 我练太空拳之体悟

## &lt;&lt;太空拳&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：由于太空拳吸取了太极拳、形意拳、八卦掌、通臂拳、摔跤及搏击等技击精华，因此既有心静意专、呼吸自然、圆活完整、协调连贯等太极拳的特点，又有动静相间、气力结合、形神统一、刚柔相济等形意拳的长处；既有身捷步灵、随走随变、身正步稳、势势相连等八卦掌的妙趣，又有击扬轻快、闪展灵活、冷弹柔进，坚韧交错等通臂拳的气势。

因此，从某种意义上说，初学者习练太空拳是学习太极、形意等拳种的捷径和基础；有功底的人习练太空拳则是对太极、八卦等拳术的深化和提高。

## 2.架式圆活，内外兼修。

太空拳既继承了太极拳松静圆活的特点，又遵循了《拳经》《拳论》的指导，突破了各式太极拳架小势高的传统模式。

演练时，要求动作轻灵，架式圆活，以心引意，以意致气，以气运身，以身传神，形神合一。

所有动作沿体缠绵，劲路细致，幅度颇大，前后左右，上下相随，周身旋转，大开大合，神驰四面，劲运八方。

引气如九曲联珠，无往不至；走势若行云流水，滔滔不绝。

太空拳的每招每式都反对矫揉造作，讲究技击实用，强调手、眼、身法、步法协调一致，坚持不懈练习，能使气质端庄稳重，巍然沉静，神舒体逸，从而达到形神合一、内外兼修的目的。

太空拳的太空拳是一种不可多得的养生拳法。

它的养生强调人与自然界的关系，认为人应顺应自然环境、四时气候的变化；主动调整自我，保持与大自然的和谐统一。

太空拳的运动特点是举动轻灵，运作和缓，呼吸自然，用意不用力。

是静中之动，虽动犹静，静以养脑力，动以活气血，内外兼顾，身心兼修。

也就是使意识、呼吸、动作三者密切结合，从而调整人体阴阳，疏通经络，和畅气血，使人的生命得以旺盛，故可使弱者复壮、病者康健。

所以，为了养病，调整气血的动行，恢复体内的正常循环以练太空拳为适宜。

## &lt;&lt;太空拳&gt;&gt;

## 编辑推荐

《太空拳》：挖掘深藏民间最优秀的健身术集中华传统各派健体养生术之精华太空拳乃近百年来最优秀的创编健身术，身心双修，文以明志，武以御敌，空拳创建白中国著名武术大家刘杞荣，以太极祖师所创拳经、拳论为理论指导，融会贯通，传统各派养生术之精华，有机浑然成一体。

拳架势大幅阔，运动循太极之势，圆活无阻，延绵浩淼，无以穷尽。

太空拳是一套不可多，得的养生拳法，以养气、通经络、平阴阳为主，外练筋骨皮，增强肌肉、皮肤、骨关节和肌腱韧带功能；内练深呼吸，旺盛新陈代谢，促进血液循环，保先天生命之气，祛病延年。

技击上，太空拳既有太极拳的协调连贯，又有形意拳的亦刚亦柔与八卦掌的敏捷灵活及通臂拳的坚韧交错，每一式都讲究技击实用，强调手、眼、身法、步法协调一致。

常练此定可使气质巍然沉静，达到神舒体逸、形神合一。

太空拳一百零一式拳谱详解太空拳第一路，共一百零二式，动作均有左右势之分，整个套路布局匀称大方，柔中蕴刚。

乃初学春学习太极、形意等武功的捷径和基础，又是一掌对太极、八卦养生之术的提高与升华。

太空拳正宗传人亲授，提点太空拳的两大风格与四大练功要诀，揭示不呼吸吐纳与招式的配合要领，指导因人、因地练习。

全方位、多角度演示全球习练人数众多的太空拳拳法。

完整一百零二式套路传授，每一招一式都详细解析。

中华武术六段高手全程示范、教学。

举势轻灵，动作和缓，内外兼顾，身心双修、静以养脑力，动以活血、可使弱者复壮、病者-康健、因其保健养生功效卓越、而得以流传推、世界各地爱好者众多、太空拳正宗传八段授教。

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>