

形意拳

搏击的理与法

买正虎◎编著



北京体育大学出版社

作者简介

买正虎，男，回族，1950年生，山西河津市西关村人，中共党员、政工师、武术六段位、武术一级裁判员；山西省形意拳协会常委、运城地区武术协会常委、河津市麟岛习武联谊会会长、河津市伊斯兰教协会会长、河津市政协常委，现任河津市城镇集体工业联合社资产管理公司副经理。



买正虎自幼酷爱武术，随父学拳，擅长形意拳，相继随名师李三元、原云龙学习形意拳，是山西省体工队武术总教练、全国武林百杰、山西省形意拳协会会长张希贵入门弟子，曾在省、地重大武术赛事上获得名次。其撰写的《形意拳桩功法三体势研究》，曾在《科学中国人》科学健身栏目中发表，撰写的《形意拳在搏击中的应用研究》等论文20篇在《搏击》杂志上连载，对推动山西武术事业做出了一定的贡献。

编著者的话

形意拳流传至今有近 400 年历史，已发展成为中华武术四大拳种之一，说明了形意拳有着它光辉灿烂的思想文化，是我国优秀的传统民族文化瑰宝。

形意拳以体育为途，精研中国传统文化精粹易经、医学学说及内经之意义，化生五行、十二形之原理，总合五纲十二目，统一全身体的功用，在内为意，在外为形，象形取意，形为精神体魄，意为意识灵魂，则为之形意拳，是修身养性、防身自卫之根本，明心见性还原之大道，揽阴阳之造化，转乾坤之枢机，诚实是强身之捷径。

形意拳流传至今，实践证明，形意拳不但对提高人体的健康水平，改善人体素质，锻炼人的智慧，防疾治病都有一定的作用，并且有很强的技击作用，运用于现代搏击有很高的研究价值。如能经常练习，疾者能愈，弱者能强，不论男、女、老、少体弱体强者均可练习，不受任何场地限制，既无折腰纵险之痛苦，又无跃高劈膝之危劳，便服锦衣、斗室席地也可练习，虽属武术却近文雅。形意拳集养生与技击于一身，使学练者终生获益，是锻炼身体最有效的科学体育项目。

形意拳风格特点突出，套路简单易学、易懂、易入门，有很高的健身价值，形意拳依各形各势每一个动作都规定了“三步功夫”的锻炼过程，在一个动作上就把人们练武术由初级到高级向更深层次推进，这也是形意拳最精妙的道理。形意拳的锻炼过程，舒展大方，伸缩自如，刚柔相兼，动静分明，有“人以身形

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药酒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版， ...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>