

形意八卦掌

——健身与技击

宋狄雷 著

北京体育大学出版社





2006年 作者（左后立者）与徐连生老师在安徽合影



2006年12月 安徽宿州市形意八卦掌研究会成立大会合影（作者第4排左3）

序

中国武术源远流长，流派纷呈，拳种丰富，风格各异，是中国传统体育文化的宝贵文化遗产。目前我国流传有序、自成体系、独具风格的拳种，据不完全统计有130余种，八卦掌就是其中的一个优秀拳种。

八卦掌始创于清末，由当时著名的武术家董海川先生所创。董海川先生授徒严谨，善于根据学者的不同特点，因材施教，加之许多弟子是带艺投师，兼学多门武艺，所传弟子各具特点，在博采众长的基础上，八卦掌形成了众多的流派，各派都继承了董海川先生的精华，但同时又体现出了其他拳种的风格。形意八卦掌就是融形意与八卦技法之精华于一体的拳种。

形意八卦掌是模仿燕、鹰、熊、猴，龙、蛇、虎、马等8种飞禽走兽的形象，利用后天八卦图的无极圈和乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑卦方位，以《易经》中的八卦理论结合八卦掌的套路，按一卦变八卦，八八六十四卦的变象，推演成一掌化八掌，八八六十四掌，远取诸物，近取诸身，取象命名组成形意八卦掌的套路。其形意八卦掌方位，取象、性类诸合成八大掌法。形意八卦掌内容丰富，包括套路（八大掌、三十六飞掌）、器械（刀、枪、剑、棍及短兵器）、桩功、排打对练、散手技击和形意八卦掌“百练不如一走”的走圈健身方法，以及盘膝静养气功等。

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、药洒药方、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/>