



孙亮学 编著

# 八卦拳法

——小架 八极拳 六十四手炮

黑龙江科学技术出版社

# 八 极 拳 法

——小架 八极拳 六十四手炮

孙亮亭 编著

黑龙江科学技术出版社

## 一、八极要略

八极拳法的名称，取义于古八极之天然深广之说。八极，乃八方极远之地。八极在古语中，被作为浩瀚无涯的宇宙之象征。

八极拳法取名于八极，其义有三。

其一是八极拳风格稳健，朴实无华。套路拳法皆可谓堂堂正正，四隅八方，无所不及。练八极首先讲根稳身正，根不稳，一交手，身易倒；身不正，一出步，根先拔。根，即是底盘。老拳师常讲，打好底盘，脚下生根。练拳时拳打千斤重，力从脚下发，交手时身转出万招，唯在底盘稳。打好底盘，静生根，动亦生根，常在一动一静之间御破敌之招法，取敌隙如在握。八极拳法中练底盘主要靠“蹲小架”。蹲小架功在站桩，又可称为桩功。久蹲者，脚抓地如生根，腿站地如立石，遇敌手稳似泰山。身正者，亦求重心稳。八极拳法中，一招一势，皆要上身正直。上身正直，才能保证站立的身体有最大的动平衡面积。在交手中，稍一失身，即可露出破绽，被敌或借力、或顺势进招而来，返身不便，容易失利。中国人民在古代的生产、生活和战争活动中曾深刻地研究了力学关系，运用了力学原理。八极拳法的力学变化即鲜明地体现了这一点。身正，并不是绝对的正。在一进招，一闪身的过程中，为了取敌或避敌，身趋常有寸长，寸短之变。但凡长、短趋身之变只是瞬息的，出招前，展势后，必要求身正。身正才能出千招，压百邪。身正，还有一

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/>