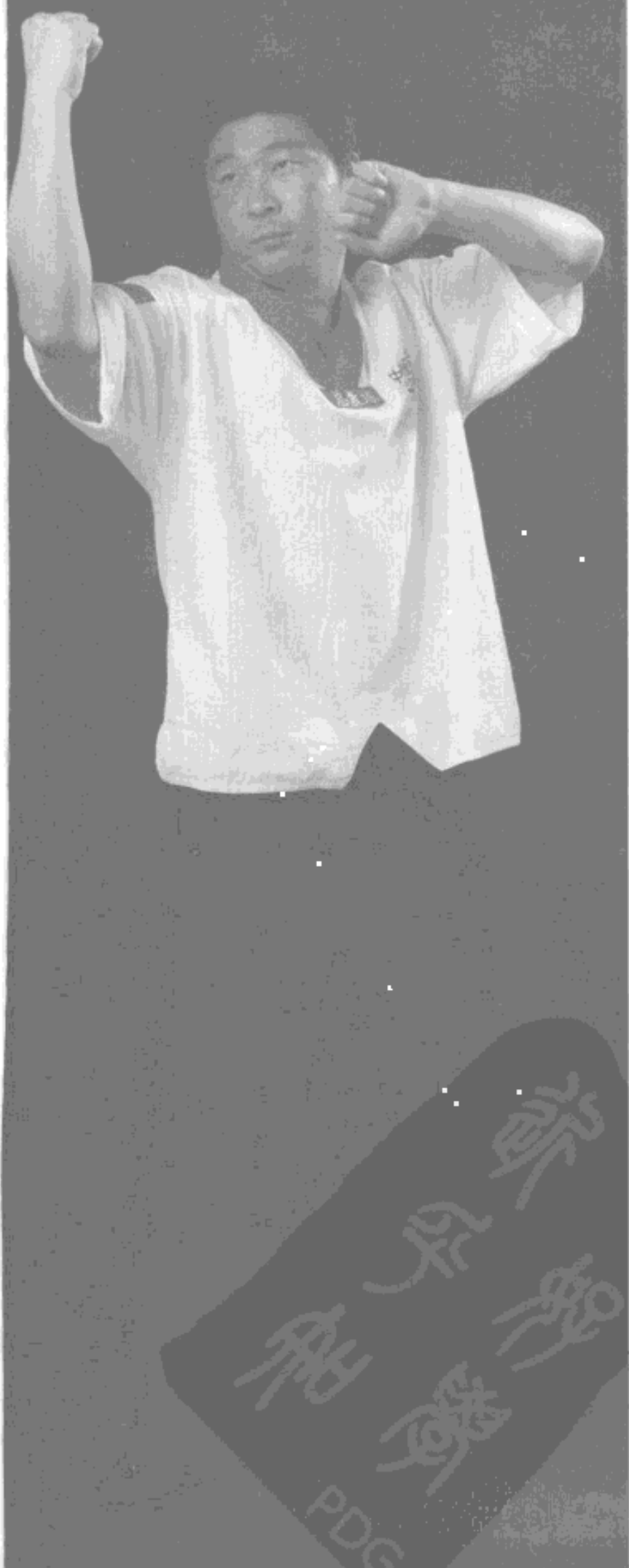


卜一  
编著

# 意拳 实战拳学

北京体育大学出版社



# 序 言

弟子卜一于1994年来到北京宗勋武馆，跟我学习意拳。至今已经14个年头了。

卜一在学习期间，给我印象最深的就是刻苦用功，并且喜好钻研拳理。我每讲一个动作，他都要比别人多练好几遍，求其然，更求其所以然。并多年坚持不懈，故其功夫增长较快。

在1997年，卜一担任了宗勋武馆的教练，协助我进行日常的教学工作。教学相长，使得他的功夫更上一层楼。其间，也多次向前来切磋的武林同道交流，既丰富了他的实战经验，又提高了他的实战能力。

我的先父——一代拳学大师姚宗勋先生曾讲“意拳凭的是实力”，我曾多次在教学上教导弟子们，练习意拳一定要重理论重实战。卜一在练功上，严格按照我的要求去做，不仅在基本功上，而且注重实战交流。经过几年的努力，他不负众望，先后在意拳界的推手和散手交流比赛上获得冠军，为宗勋武馆争得了荣誉。

2001年，卜一离开武馆，到外地发展。先后在东北、河北、上海、山西等地教授意拳，并在上海成立“上海意拳培训中心”，使意拳在上海得到了一定的普及，同时还拍摄了他自己的意拳演练专辑光盘。如今，他能将自己十余年的练功体会心得整理成文字，结集出版，这实在是意拳界的一件好事，看到弟子们为意拳的发展有所成绩，我也感到非常欣慰！

我经常告诫弟子，要想在意拳的功夫上有所成就，必须要对自己高标准、严要求，要把意拳作为一门学术，本着研究的态度去学习，不仅要刻苦练功，更要深究拳理。只有锐意进取、勤奋努力、勇于实践的人才能得到拳学真谛。为此，希望意拳弟子们精诚团结，加强文化和武德方面的修养，爱憎分明，德武兼备，成为一名高水平复合型的意拳人才。

希望卜一在今后的人生道路上能以意拳为自己终身奋斗的事业，戒骄戒躁，刻苦钻研，勇于探索，不断进取，为中华武术的发展作出自己的贡献。

姚承光

2008年10月于北京宗勋武馆

# 目 录

第一章 意拳训练的科学性	(1)
第二章 意拳桩法	(2)
第一节 意拳健身桩	(3)
第二节 意拳技击桩	(12)
第三章 意拳步法	(19)
第四章 意拳试力	(28)
第五章 意拳试声	(58)
第六章 意拳发力练习	(60)
第七章 意拳推手	(103)
第一节 意拳推手	(104)
第二节 关于意拳散推打	(128)
第八章 意拳散手	(136)
第一节 意拳散手概述	(137)
第二节 意拳散手实战要旨	(138)
第三节 意拳散手技击运用	(139)
第九章 散手辅助练习	(149)
第十章 意拳棍法	(157)
附 录 拳道中枢	(167)
后 记 天道酬勤	(183)

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/>