

# 《意拳心法》

## 图书基本信息

书名：《意拳心法》

13位ISBN编号：9787811003437

10位ISBN编号：7811003430

出版时间：2005-8

出版社：北京体育大学出版社

作者：谢永广

页数：270

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《意拳心法》

## 内容概要

如景说人生是一条河，那么时间就如河里奔流不息的水，于是历史的空间回荡着一位智者的感叹"逝者如斯夫!"

记得还是在1999年的暑期，作者来到北京宗勋武馆，跟姚承光老师学习意拳。由于是初学，所以每天晚上都要将老师一天中所讲过的内容认真的整理成笔记，并悉心揣摩。逐渐的我发现姚老师的讲学有自己独特的风格，他不象传统意义上的武市家给你"禅宗和 I 悟"般的启发，而是有自己币斗学系统的教学大纲，并且每讲一个功法都在技市和理tEj上进行精微独到的阐释，让人听后能知其然更知其所以然，所以从那时起，我就有意识地将老师所讲的内容记录下来，直到现在几万字的练功笔记无疑是我的一笔不菲的财富。

从2002年作者大学毕业之后，便开始将这些笔记逐步整理成一系列的文章，并先后在《武魂》、《中华武术》、《搏击》、《武市市》、《武当》等杂志上发表，并在2002年底开始了《意拳心法阐微》一书的整理。

此书主要包括三个部分，第一部分是《意拳光耀华夏德艺双馨天涯--姚承光先生的武学之路》，主要讲述了姚承光先生40多年来的武学历程；第二部分为《姚承光先生武学思想研究》，主要记录了姚先生对意拳原则原理的系统阐述，并附有姚先生的意拳技法(摘选)讲解；第三部分为《姚承光先生谈拳语录》，是将姚先生的武学笔记原封不动地加以归类整理。

# 《意拳心法》

## 作者简介

谢永广，1978年出生在河北邯郸。2002年毕业于河北体育学院运动训练系武术专业。现为中国武术协会会员，国家二级运动员，国家二级武术裁判，工作于邯郸职业技术学院（原邯郸大学）体育系，任专职武术教师。多年来致力于武术技术与理论的研究，曾习国家规定拳械、散手、跆拳道、拳击等国内外武技，并与1999年拜北京意拳名家姚承光先生为师学习意拳至今。2003年经姚承光先生推荐又拜乔松茂先生为师学习太极拳。习武术余注重理论研究，先后在《河北体育学院学报》、《中华武术》、《武魂》、《武林》、《搏击》、《武当》等武术期刊杂志发表学术论文近50余篇。并有多篇有并“意拳”的学术文章被翻译成英语在欧洲意拳专业网站上登载。在研究武术的同时，对书法和文学也有浓厚的兴趣。书法作品多次在省市比赛中获奖，文学作品在各种文学期刊上发表。

现担任的主要社会职务有：1 北京市武术协会宗勋武馆副馆长兼教练；2 河北省青少年书画家协会理事；3 河北省侨商会艺术家联谊会邯郸工作部部长；4 河北省《大民间》诗刊理事；5 石家庄市作家协会《石家庄作家》杂志编委。

# 《意拳心法》

## 书籍目录

上篇 意拳光耀华夏 德艺双馨天涯 契子 第一章 站桩、试力与少年的梦 第二章 不堪回首的艰苦岁月 第三章 血汗灌溉的青春 第四章 踏上意拳路 风雨不归途 第五章 一衣带水两代情 富士山下显真功 第六章 以武会友 功夫情谊两相长 第七章 意拳海外育新葩 第八章 弘扬国粹 发展意拳中篇 姚承光先生武学思想研究 端正态度 务实创新 姚承光先生谈意拳桩功 姚承光先生谈意拳试力 姚承光先生谈意拳摩擦步 姚承光先生谈意拳发力 姚承光先生谈意拳推手 姚承光先生谈意拳散手 姚承光先生谈意拳棍法 姚承光先生谈意拳健舞下篇 姚承光先生谈拳语录 姚承光先生谈意拳基本功 姚承光先生谈意拳推手 姚承光先生谈意拳散手 姚承光先生谈意拳及其它附：姚承光先生图照

# 《意拳心法》

## 编辑推荐

此书主要包括三个部分，第一部分是《意拳光耀华夏德艺双馨天涯——姚承光先生的武学之路》，主要讲述了姚承光先生40多年来的武学历程，分层次分明的写出了姚先生人生经历；第二部分为《姚承光先生武学思想研究》，主要以科学学、系统、严谨的笔锋记录了姚先生对意拳原则原理的系统阐述，并附有姚先生的意拳技法(摘选)讲解；第三部分为《姚承光先生谈拳语录》，是将姚先生的武学笔记原封不动地加以归类整理。本书可供广大武术爱好者参阅。

## 《意拳心法》

### 精彩短评

- 1、意拳心法：姚承光先生的意拳事业与武学思想，很不错，正在研究学习中。
- 2、好像盗版的！
- 3、好东西，大概全面了解了一下姚先生
- 4、写得不错，对初学者有很大的帮助。
- 5、书的质量很好，第一次是我自己买的，这一次是给朋友买的。价格也便宜。上次没有评论，这次又来买书就把上次的评论一下。
- 6、家里老人说买，我就买了，我没有看。
- 7、给同学买的，据说很不错，有收藏价值
- 8、很早就知道意拳，但没有系统的看过这方面的书籍，看了这本书，破处了神秘色彩，对姚承光先生更加敬佩，觉得他是一个真正的武术家，不是吹手。书中介绍的训练方法很独特，确是内家拳的精髓。很好。
- 9、很早就看过这本书了，帮同事买的，她也很喜欢。如此厚重，如此有底蕴，
- 10、姚承光先生是当今武术界唯一正宗嫡传的意拳传人，功力深厚，为人正直平和。将意拳发扬光大的好武术家。
- 11、这书管用
- 12、觉得还行，前人的论述、感悟、心得、经历比较多，几乎都是技击方面的阐发，也不觉得失望。

# 《意拳心法》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)