

国内统一连续出版物号: CN41-1156/G8

国际标准连续出版物号: ISSN1003-5176

少林与太极

天下功夫数少林 刚柔相济活太极



少林巧夺酒瓶法

李小龙截拳道为何强调简单直接

太极三昧与三昧

徒手主动攻击十八招

太极拳名宿——杨振华

ISSN 1003-5176



9 771003 517000

2016年6月 总第380期



少林与太极 shaolinyutaiji

总第 380 期 2016 年 6 月



封面人物

太极拳名宿——杨振华

杨振华,河南杞县人,毕业于上海体育学院。他自幼习武,师从武术家马春喜(原河南省武术队总教练)专业习练太极拳,熟谙陈、杨、吴、武、孙等流派太极拳的风格特点及练习方法,尤擅陈式太极拳,多次获国内、国际太极拳比赛冠军。

16^{少林篇} 少林巧夺酒瓶法

当对方手持酒瓶向我头部砸来时,可采取11种有效的措施夺取酒瓶并制服对方,分列如下。

当对方右手持酒瓶向我头部砸来时,我右脚迅速向右前方上步,闪身躲开其攻击,并用左手向外叼抓其右腕,随即以右拳猛击其面部。

30^{太极篇} 太极三昧与三昧

三昧,佛家用语,指学人修持到正定、正受、至乐、至慧境界。余仿陆放翁借用“太极(诗家)三昧忽然见”,以之譬喻和比附习拳者训练所达之至乐至智、正等正觉之境。欲达此境,不离三昧三昧。

所言太极三昧,指兴趣味、义趣味、法趣味。

42^{功力篇} 李小龙截拳道为何强调简单直接

李小龙一生在很多场合说过的有关武术的语言,以及在他的手稿《截拳道之道》中,都强调简单、直接的功夫原则,而且把简单、直接的进攻技术当作其创立的截拳道中的中坚技术。李小龙对此的解释是:真正的打斗是简捷的,而不是花哨的,所以功夫原则也应该是简单、直接。这个理由没有错,但其实这还只是表面的,李小龙的简单、直接的功夫原则还有着更深刻的内涵。

48^{功力篇} 徒手主动攻击十八招

双方由格斗势开始。我方滑步向前,迅速用左道拳击打对方眼部。

紧接着,我方速用右摆拳击打对方左太阳穴。

最后再用右勾拳猛烈勾击对方心窝处,将对方击昏倒地。

少林与太极

总顾问

张文深

顾问委员会

张振河 张国臣

魏 真 巫兰英

特邀顾问

释延鲁

编辑委员会

主 任 周毅刚

委 员(以姓氏笔画为序)

习云太 刘 强

乔 燦 陈正雷

风云篇

4 文话 真正的大侠 都是解剖大师

/战士的后裔

6 品酌 品酌水浒之血溅鸳鸯楼
——论一对多时怎么办

/张剑峰

9 体悟 生活处处皆功夫

/张东良

少林篇

10 技击 小罗汉拳技击术

/三武组

13 棍法 少林真传古谱之武松打虎棍

16 防身 少林巧夺酒瓶法

/杨 维

19 文化 少林武术的文化学审视

/冯庆雨

23 套路 四路叉

/胡俊刚

太极篇

30 要论 太极三昧与三味

/翁心诚

32 器械 太极马扎(二)

/徐明国

35 争鸣 专注力与神、意、气及凌空劲之关联

/邹明君

目 录 MULU

37 体悟 平稳均匀演太极 /强 洪 冯福志

39 拳歌 太极东方来 /范景致

功力篇

42 格斗 李小龙截拳道为何强调简单直接 /周向前

44 散打 防守反击在散打中的运用 /汪文忠

46 拳种 梁山武术简述 /程元江

48 防身 徒手主动攻击十八招 /马中碧

养生篇

55 瑜伽 瑜伽的心理养生功效 /郭玉江 于安然 刘鉴峰

57 养心 中老年养心之道40字诀(上) /王志成

社长 总编 周毅刚

主 编 刘 强

编辑部主任 刘 强

编 辑 刘 强 任娟丽
高 翔 张 震
杜 勇 赵国华

美术编辑 徐有强

责任校对 李南生

主 管/河南省体育局

主 办/郑州大学体育学院

出版编辑/少林与太极杂志社

地 址/河南省郑州市银河路2号

邮 编/450044

电 话/(0371)63632831(编辑部、广告部)
63632832(邮购部)

63632770(广告部、传真)

印 刷/中共河南省委机关文印中心

发 行/郑州市邮局

订 阅/全国各地邮局(所)

邮发代号/36-98

出版日期/每月5日

定 价/8.00元

稿件投稿邮箱/slytj@126.com

广告投稿邮箱/slj@163.com

网址: <http://slytj.peczzu.edu.cn>

国外总发行/中国国际图书贸易公司
(北京 399 信箱)

国外代号/M1199

国内统一连续出版物号/CN41-1156/G8

国际标准连续出版物号/ISSN1003-5176

广告经营许可证/4100004000024

支持单位/河南省体育彩票管理中心