

太空拳（附DVD光盘）



[太空拳（附DVD光盘）_下载链接1_](#)

著者:李学文 著

[太空拳（附DVD光盘）_下载链接1_](#)

标签

评论

集几大武学精华于一体，为青出于蓝之作，实用价值很高。

多层包装，防水，物流很快，书的质量很好。

不错，值得一看！！！！

动作非常潇洒，一定好好练习。

挺好的，喜歡。不過京東好久沒有活動了

真的很好，非常好，非常非常好

这个书都发霉了，哎，光碟可以放

可以练练

不觉得有多好。。。。。。。。。。

尚可。。。。。。。。。。

《太空拳》内容简介：刘杞荣根据太极拳的基本原理顺应太空自然的气势，养气用功，对太极拳有进一步的提高；融汇太极、形意、八卦、通臂及摔跤、搏击等精华，创编的“太空拳”。太空拳拳理内含、自然，精神贯于有形无形之中，运气灵通，缓慢深长，内以养气，外以健身。演练起来，周身旋转，高低起伏，肌肤骨节处处张开，前后左右，往复折叠，其攻防技击特点十分突出。
《太空拳》将全方位、多角度演示全球习练人数众多的太空拳拳法。

完整一百零二式套路传授，每一招一式都详细解析。

《太空拳》：挖掘深藏民间最优秀的健身术 集中华传统各派健体养生术之精华 太空拳乃近百年来最优秀的创编健身术，身心双修，文以明志，武以御敌，空拳创建白 中国著名武术大家刘杞荣，以太极祖师所创拳经、拳论为理论指导，融会贯通，传统各 派养生术之精华，有机浑然成一体。拳架势大幅阔，运动循太极之势，圆活无阻，延绵 浩淼，无以穷尽。太空拳是一套不可多，得的养生拳法，以养气、通经络、平阴阳为主 ，外练筋骨皮，增强肌肉、皮肤、骨关节和肌腱韧带的功能；内练深呼吸，旺盛新陈代 谢，促进血液循环，保先天生命之气，祛病延年。技击上，太空拳既有太极拳的协调连 贯，又有形意拳的亦刚亦柔与八卦掌的敏捷灵活及通臂拳的坚韧交错，每一式都讲究技 击实用，强调手、眼、身法、步法协调一致。常练此定可使气质巍然沉静，达到神经体 逸、形神合一。太空拳一百零一式拳谱详解太空拳第一路，共一百零二式，动作均有左 右势之分，整个套路布局匀称大方，柔中蕴刚。乃初学春学习太极、形意等武功的捷径 和基础，又是一掌对太极、八卦养生之术的提高与升华。太空拳正宗传人亲授，提点太 空拳的两大风格与四大练功要诀，揭示不呼吸吐纳与招式的配合要领，指导因人、因地 练习。全方位、多角度演示全球习练人数众多的太空拳拳法。完整一百零二式套路传授 ，每一招一式都详细解析。中华武术六段高手全程示范、教学。 举势轻灵，动作和缓，内外兼顾，身心双修、静以养脑力，动以活血、可使弱者复壮、 病者-康健、因其保健养生功效卓越、而得以流传推、世界各地爱好者众多、太空拳正 宗传八段授教。

中国武术套路有几千年的历史，它对中国武术运动的继承和发展起到了承前启后的作用 。

一个好的拳种套路理论上来说应当得以广泛的流传。然而，由于中国历史文化的原因， 武术套路作为“功夫”的主要形式，被各种各样的神秘外衣包裹着，使其传播受到限制 ，以致许多优良拳种失传。随着文化文明的发展，“穷文富武”，武术从一种少数人独 享的运动逐渐成为了一种大众喜爱的普及型运动。

武术套路是将技击动作按一定的顺序编排，以作为习武者平日练习之用。判断一个套路 优劣的标准在于其训练的意义。一般来讲，它的训练意义主要有两个方面。其一是技击 动作的训练，这种训练主要是针对熟练技击动作而设计的；其二是力量运用的训练，这 种训练讲究的是在实施动作时，怎样最大程度发挥自己的力量。这两者结合起来就集中 表现在套路动作编排的合理性。武术套路的动作都存在着实战的意义。俗话说“不招不 架就是一下，一招一架起码十下”，武术套路就是按照这起码十下的原理编排而成的。 动作与动作之间必须有一定的逻辑。前一动作和后一动作，甚至为更后一步的动作应能 使人的肢体合理地安排就绪，从而发挥出制胜于敌的劲力。

已故的中国著名武术家刘杞荣先生编排的太空拳，是近百年来中国武术套路的最为优秀 的拳种之一。

一个武术工作者或爱好者，几十年的武术生涯过来，编导出一个武术套路也许并不是件 难事。但要编导出一个有价值的套路显然得有相当的武术经验积累，武术理论的学习和 思考。刘杞荣先生就完整地具备上述的条件。

喜欢读书，喜欢在京东买书!说到读书的滋味，众生深有感叹；太苦了，不知何时是尽 头，很少从中找到乐趣。其实，读书是苦与乐的交响曲，苦中有乐，乐中有苦。

首先说读书苦的一种滋味。每天天微亮，我们都从暖烘烘的被窝中钻出来，匆匆赶到学 校。上早自习，规规矩矩听好每一节课，然后领到大堆作业，回家埋头苦做，常常熬到 深夜，连吃饭，睡觉都得计算时间，如果遇到难题，考试砸锅，受到批评……那就更惨 了。读书可谓苦也。然而静下心来想想，其实不然，凡是做学问的，都要经受这一锻炼 。《送东阳马生序》中，宋濂小时候喜欢读书，家里穷，没有办法买书来读，常常向藏 书的人家去借，借来就亲手抄写，计算着日子按期归还。冬天天气十分寒冷，砚台里的 墨汁结成冰，手指冻的不能伸屈，也不敢懈怠。他从师求学的时候，经常背着书籍，拖 着鞋子，行走在深山大谷里。严冬刮着猛烈的大风，大雪深达几尺，脚上的皮肤冻裂了 也不知道，可见，读书是要吃苦的了，因此，我们要有吃苦的准备。

其次说读书乐的一种滋味吧，读书虽然是件很苦的事，但乐趣却不少。例如：当你听着

老师娓娓动听的讲课的时候，当你忽然出一道难题的时候，当你考试取得好成绩的时候，当你和同学一起参加活动的时候……难道你没有兴奋过，快乐过吗？其实，读书的乐趣要有的，当你看着自己读书的以擦擦书，当你能用所学知识与别人展开辩论……你没有欣慰吗？这就是乐，它就在我们身边。

苦和乐是相随相伴的，有苦必有乐，有乐必有苦。革命前辈谢觉哉说过：“快乐是从艰苦中来的。”吴伯萧也在《记一辆纺车》中写道：“与困难作斗争，其乐无穷。”我们今天有了苦，就会有学习中的苦和今后生活的乐。现在许多老师把上课当成游戏，很多学生把读书当成找乐。学习在轻松愉快的气氛中进行，这种做法值得效仿。总之，

“读书破万卷，下笔如有神。”

“读万卷书，行万里路。”由于对书籍的酷爱，遂使我对于写作产生浓厚的兴趣。万籁俱寂的夜里，独坐书桌前，捻开台灯，在莹然的灯光下，一叠稿纸，一枝笔，成为我最忠实的倾诉对象，透过清滤的笔尖，洒然挥发心坎的抱负和理想。

不知是什么时候，我迷迷糊糊地被它网住，成为它的裙下臣，高歌此心永不渝。如果有人问我心在何处，我将毫不犹豫地回答：我的心在书域中那早已失去钥匙的铁箱里，永远不在索回。

书是茫茫人海中意识的罗盘，是智慧的绿源，它能增长我们的见闻，改变人的气质，抚慰受创伤的心灵。因此古人所谓“富者因书而贵，贫者因书而富”的金言。固然只是一卷薄薄的书本（指好书），但它所赋予的益处，也只有爱书人才能体会得出。读书是艰苦的，但乐在其中。只要，我们勇于读书，善于读书，并从中找到乐趣，我想我们会在读书中取得成功的

[太空拳（附DVD光盘）_下载链接1](#)

书评

[太空拳（附DVD光盘）_下载链接1](#)