

<<心意拳练功窍要>>

图书基本信息

书名：<<心意拳练功窍要>>

13位ISBN编号：9787500927303

10位ISBN编号：7500927304

出版时间：2005-6

出版时间：人民体育出版社

作者：马琳璋

页数：324

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：<http://www.tushu007.com>

<<心意拳练功窍要>>

内容概要

心意六合拳有三百多年的历史，是中国武术的精品，由山西蒲州姬际可先生所创。姬师精于枪法，以枪化拳，善搏杀、益防身健身，拳短精湛，缺乏美观，是中国武术内家拳的瑰宝。

安徽省蚌埠市心意拳枝系，由袁凤仪老先生弟子宋国宾开创。

宋与上海卢嵩高大师是金兰之交的结拜弟兄，由卢介绍拜在心意大师袁凤仪门下。

后社会上形成河南周口四杰：尚学礼、卢嵩高、宋国宾、杨殿青。

马琳璋师兄之师褚衍玉与我师李文彪同是宋老先生的爱徒及嫡传弟子。

马琳璋先生与我是同门师兄弟。

马琳璋师兄是褚衍玉老师嫡传弟子及爱徒，并一度到上海，得到上海几位心意六合拳名家亲传，精于心意六合拳及文武理论经典，为心意六合拳做出了巨大贡献，更为蚌埠市心意六合拳的推广与发扬做出了不可磨灭的成绩。

<<心意拳练功窍要>>

书籍目录

第一章 走近心意拳第一节 心意拳武术文化与佛家思想一、佛家思想对心意拳武术文化的影响二、心意拳“形与灵”的辩证关系三、心意拳的心理暗示和佛家的认识相合四、心意拳武术文化与人类的健康长寿五、心意拳武术文化和佛家思想的相融相济第二节 心意拳武术文化与诸葛亮军事思想一、关于“天人合一”的思想二、关于“刚柔相济”的思想三、关于“动与静”的思想四、关于实战与养生的思想五、关于“智与勇”的思想六、关于培养人才的观点第三节 心意拳的练习程序一、练拳的时间、地点和次数二、练习顺序三、几点说明四、关于《十六灵法》五、几点应注意的地方第四节 尊师重道是习武之本第二章 心意拳拳理第一节 心意拳的练习三阶段法一、模仿阶段二、找劲阶段三、灵劲阶段第二节 心意拳的三乘说第三节 心意拳的内功和不动心第四节 心意拳的炼气与养气一、什么是气二、心意拳与气的关系三、心意拳的气与养生四、心意拳的养气与实战搏击格斗第五节 心意拳的中和之道第六节 心意拳的死架与活招第七节 心意拳“抱拳礼”与横捶的文化内涵第八节 心意拳的学拳三忌第九节 心意拳的五圆与六方第十节 心意拳的虚与实一、心意拳的虚与实对养生的意义二、心意拳的虚与实对实战技击的意义第十一节 心意拳的意念训练第三章 心意拳的内功与养气第一节 心意拳的修炼第二节 心意拳的内功练功法第三节 七把丹田功训练第四章 心意拳的十二把劲第五章 心意拳技术套路图解第六章 经典古谱释义我随马教师学心意拳后记

<<心意拳练功窍要>>

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:<http://www.tushu007.com>