第一图书网, tushu007.com

<<太极缠丝功>>

图书基本信息

书名：<<太极缠丝功>>

13位ISBN编号：9787500933731

10位ISBN编号：7500933738

出版时间：2008-09

出版时间：人民体育出版社

作者：王凤鸣

页数：151

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《太极缠丝功》中级缠丝功源于陈发科先生和他的高徒冯志强先生传授的缠丝功。
陈发科先生是陈式太极拳第十七代著名传人，功夫深厚，太极缠丝劲出神入化，人颂“太极一人”。

作者简介

王凤鸣先生1952年生于北京，8岁起先后从师于王有志老师学习少林拳，八卦掌第四代传人刘兴汉老师学习八卦掌，1975年正式拜师于陈式太极拳第十八代传人、气功传人冯志强老师的门下，学习太极拳和气功等传统技术。
经过几十年的苦心修炼和潜心研究。
得到真传，集太极、气功、八卦于一身，功深技精，掌握技术全面，是冯老师很有成就的弟子。
　王凤鸣先生不仅是著名的武术家，还是从事武术和气功技术、理论普及的作家。
以中文、英文、西班牙出版的著作《道家太极棒尺气功》《道家气功精华一内丹功一外丹功》《太极推手技击传真》《道家内功“循时修炼法”》等成了脍炙人口的畅销书，发行于世界各地。
他还在国内外的武术杂志和体育报刊上发表过几十篇有关气功、太极拳方面的论文。
其中《太极尺棒气功》和《内丹功》论文，曾分别于1999年和2003年在德国汉堡举办的世界气功大会上荣获最佳优秀论文奖。
为了掌握中医方面的知识，提高人体科学的认识，他曾在中医研究院学习了3年。
　王凤鸣先生从1982年开始在北京国际教学中心工作，从事武术、太极拳、气功教学，曾任教练、高级教练、总教练、副总经理和志强武馆副馆长、总教练等职。
培养了大批的学生，为传播和推广中国的太极拳、气功事业作出了贡献。
作为中国武术界一位非常有实力有影响的武术名家，曾多次受邀出访日本、韩国、法国、瑞士、荷兰、西班牙、德国、芬兰、瑞典、英国、加拿大、美国等国家，进行气功、太极拳方面的教学和学术交流，得到国内外武术界的尊敬和好评。
被赞誉为“内功王”“真正的太极和气功大师”，并被国内外的二十几个武术组织聘请为名誉主席、名誉院长、教授、顾问等。

1994年，王凤鸣先生到芬兰赫尔辛基大学体育系和其他学校从事太极拳以及气功方面的教学工作。
为了更进一步推动太极拳和气功事业在欧洲的发展，他组织成立了欧洲陈式混元太极拳协会，任主席。

从1998年起，他先后在瑞典、荷兰、芬兰、法国、德国、西班牙、英国、瑞士成功地领导组织了每年一次的“欧洲国际陈式混元太极拳和气功交流会”，深受太极拳和气功爱好者们的欢迎，学员们来自世界上的许多国家。

2007年，美国一所大学邀请“特殊优秀人才”王凤鸣先生到美国工作。

可登录www.worldtaiji.com与作者联系。

第一图书网, tushu007.com

<<太极缠丝功>>

书籍目录

第一章绪论 第一节导读 第二节太极拳内功导引 第二章太极拳理论基础 第一节太极缠丝功的健身功效 一、调节神经系统 二、增强呼吸系统 三、疏通循环系统 四、畅通经络系统 五、促进消化系统 六、锻炼肌肉组织 七、加强关节活动，坚固骨骼 第二节顺缠和逆缠 第三节缠丝功 第四节抓住丹田练内功 第五节循时修炼 第六节阴阳学说 第七节太极拳和推手技击调节身体平衡的几个规律 一、稳定平衡 二、不稳定平衡 三、依托平衡 四、撞碰平衡 五、随遇平衡 第八节太极拳推手技击三道防线和三盘的划分 一、太极拳推手技击进攻与防守的三道防线 二、太极拳推手技击三盘的划分 第九节太极拳以腰脊为轴，一触即旋的圆形运动之理 一、纵轴 二、横轴 三、矢轴 四、副轴 第十节三节四梢，五弓六合 第三章身体各部位缠丝功的练习方法 第一节头部 一、转头 二、旋颈 第二节上肢部 一、左右肩旋转 二、双肩旋转 三、左右肘开合缠丝 四、双肘开合缠丝 五、左右手摇旋 六、双手摇旋 七、双臂左右螺旋缠丝 第三节躯干部 一、旋胸 二、转腹 三、转脊 四、转腰 五、转臀 第四节下肢部 一、左右胯缠丝 二、双胯摇旋 三、左右膝缠丝 四、双膝缠丝 五、左右足摇旋 六、左右缠丝蹬腿 第五节各方位全身综合缠丝 一、前进螺旋缠丝 二、后退螺旋缠丝 三、左旋缠丝 四、右旋缠丝 五、上穿螺旋缠丝 六、下钻螺旋缠丝 七、平行螺旋缠丝 八、立形螺旋缠丝 九、斜形螺旋缠丝 一〇、双环螺旋缠丝 一一、螺旋冲拳 一二、胸腹折叠缠丝 一三、身法大螺旋 一四、丹田旋转 第六节缠丝功对练 一、一攻一化缠丝 二、顺逆缠丝 三、擒拿缠丝 四、反擒拿缠丝 五、组合缠丝 六、走化缠丝 第四章名人轶事 第一节陈式太极拳第十七代宗师陈发科轶事 第二节“太极巨人”冯志强武林轶事 第三节“内功王”王凤鸣武林轶事

编辑推荐

关于《太极缠丝功》：20世纪30年代武术诗人杨敞（季子）写诗赞之：“ 都门太极旧尊杨，迟缓柔和擅胜场，不意陈君标异帜，缠丝劲势特刚强。
”

第一图书网, tushu007.com

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