

<<意拳理法>>

图书基本信息

书名：<<意拳理法>>

13位ISBN编号：9787537731928

10位ISBN编号：7537731926

出版时间：2008-9

出版时间：张广玉 山西出版集团，山西科学技术出版社 (2008-09出版)

作者：张广玉

页数：136

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>

<<意拳理法>>

前言

古往今来，健康长寿一直是人们关注的话题，是人们生命深层的渴望。

人们在改造自然、改造社会的同时，对自身健康之道也进行不懈地探索和追求，形成各种保健方法和养生之道。

在生活水平日益提高的今天。

人们对健康投注了更多的精力和财力。

我们常常看到形形色色的营养保健品在市场上各领风骚，引导着消费时尚新潮流，在运动场、广场、社区、家居，我们每天都能接触到使用健身器材和从事各种健身锻炼的人群。

国家也不失时机地提倡“全民健身运动”，推动全民健身活动的深入开展，形成蔚为壮观的养生文化现象。

<<意拳理法>>

内容概要

张广玉先生通过多年修炼及数百场的实战交流，深思妙悟，合理吸收各家拳学精华，运用科学的训练方法，将内三层外三层功夫融会贯通，养生长寿练用一体，形成了自己独特的风格。意拳理法是一种哲学和理性的艺术，它像一个巨大的宝藏，浅修浅得益，深修深得益，人们在修习过程中，都能获得意外的收获。

<<意拳理法>>

作者简介

张广玉，先生1952年元月出生于山东长青，自幼习武，后随父迁到江苏徐州。

徐州乃自古兵家必争之地，千百年的兵火战祸锤炼出世居者崇尚武事的习性。

先生身处其间，如鱼得水，对当今各种武术流派都有所涉猎，20世纪70年代就已是形意、八卦传人。

先生经形意、八卦大师王玉金先生引荐，先后师从裘雅和、王虚道长、赵道新、郭贵志、浑圆子先生，尽得中华武学各派真传。

经过几十年刻苦修炼，加上数百场实践切磋交流，先生终于找到了中华传统武功的心法，形成了自己独特的拳学风格。

先生为人温文尔雅，豁达大度；对于登门求学者，认真负责，言传身教，桃李满天下。

先生历任中国龙虎山道家内功研究院总教练；江西省意拳研究会总教练；安徽省意拳气功研究会总教练；江苏省东方搏击俱乐部顾问；江苏省宿迁市中华武术民间研究会会长；中国武当拳法研究会特邀研究员；中国气功科学院广州分院无药疗法客座教授；山东省郯城浑圆内拳技法研究会会长；江苏省睢宁内功搏击院院长；河北省金刚武术学校顾问；马来西亚道教武功研究院总教练；现任江苏省徐州贾汪区东方浑圆武术馆馆长。

先生注重研究，发表武术论文于全国各报刊。

1995年百花洲文艺出版社《中外故事传奇》以长篇纪实报道了先生神奇的武术、气功生涯。

《武魂》、《武当》等多家杂志社、报社和中央电视台、江西、湖北、江苏电视台、安徽省人民广播电台等众多新闻媒体介绍报道过其事迹，激起海内外许多人士对中华武术的共鸣和向往。

<<意拳理法>>

书籍目录

第一章 浑圆桩功入门第一节 浑圆桩的基本姿势和要领第二节 浑圆桩功中的“气血津液”第三节 浑圆桩功的训练要点第二章 意拳辅助功法第三章 技击桩功第一节 扶按式技击桩第二节 提抱桩(矛盾桩)第三节 提插桩第四节 鸟难飞桩第五节 单腿独立桩第六节 大式抱球桩第七节 虎抱头桩第八节 浑圆技击桩第九节 伏虎桩第十节 降龙桩技击桩功中的支撑力第四章 技击桩的运用第一节 步法运用第二节 进攻特点第三节 防守第四节 防守与反击第五章 试力、找力第一节 初级试力、找力第二节 拳法试力、找力第三节 掌法试力、找力第四节 肘法试力、找力第五节 膝法试力、找力第六节 步法(摩擦步)试力、找力第七节 游龙试力、找力第八节 龙身蛇腰试力、找力第六章 发力第七章 蛇缠手第八章 断手第九章 散手入门第一节 基本姿势第二节 进攻技法训练第三节 进攻技法组合第四节 防守技法训练第五节 散手战术运用第十章 辅助功法第十一章 答疑第十二章 拳道一体谈附录

<<意拳理法>>

章节摘录

插图：

<<意拳理法>>

编辑推荐

《意拳理法》：国术丛书。

<<意拳理法>>

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