第一图书网, tushu007.com

<<大成拳站桩与道德经>>

图书基本信息

书名：<<大成拳站桩与道德经>>

13位ISBN编号：9787537737166

10位ISBN编号：7537737169

出版时间：2011-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：于永年

页数：371

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

站桩原是我国武术传统的基本功，过去皆以口传心授，闭门自秘，自20世纪20年代起，河北省深县王芗斋先生始公开传授，并在实践中丰富提高，使站桩逐步发展成为一种疗效卓著的医疗体育。

王芗斋先生传授的站桩功，是在心意拳、形意拳、意拳、大成拳的基础上，摒弃了传统的套路架子和招法，专门强调意念引导，精神假借，统一意志，统一气力，统一动作，使形、意、力、气、神，浑元一体，调动全身一切积极因素，为一击而服务的新兴拳学派，因此，时人以拳术改革家视之。大成拳的锻炼方法是以站桩为主，佐以走步、试力、发力、试声、推手、实战。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

于永年，1920年3月31日生，1942年毕业于日本东京齿科大学。
历任铁道部北京铁路总医院(现更名为：北京世纪坛医院)口腔科主任医师、科主任。

1944年师从大成拳创始人王芗斋先生学习大成拳站桩功。
1953年首先在北京铁路总医院应用站桩疗法治疗慢性病。
经过多年实践、体认和潜心研究，提出：“ 站桩求物、充氧运动、第一随意运动和第二随意运动 ”等科学理论，并把站桩求物与老子《道德经》的“ 抱一无离、独立不改 ”结合起来，制成“ 武术与心术两个运动体系表 ”、“ 老子为道图 ”及“ 老子大道哲学内物论、物的分类简表 ”，等等。

曾先后出版有关站桩的多本专著和论文，并多次到国外传授站桩疗法。

中国大成拳——于永年官方网站已于2010年9月正式开通，欢迎广大热爱站桩的朋友们光临，共同交流和探讨。

第一图书网, tushu007.com

<<大成拳站桩与道德经>>

书籍目录

第一章 绪论 一、站桩的医疗作用 二、站桩后身体的反应 三、影响疗效的因素 四、减压实验法 五、站桩对机体的量变与质变浅解 六、站桩与武术的关系 七、站桩与太极拳的关系 八、站桩的注意事项第二章 站桩功的基本理论 一、运动与医学的关系 二、医生为什么不许某些病人进行体育运动 三、站桩功的作用机制 四、论动中有静与静中有动的标准问题 五、站桩功的生理特点第三章 站桩功的各种姿势 一、卧式练功姿势 二、坐式练功姿势 三、站式练功姿势 四、行走练功姿势 五、基本试力法第四章 站桩功如何掌握运动量 一、锻炼手好还是锻炼脚好 二、运动量的分类 三、运动量的标准 四、运动量的计算方法 五、形、意的调配原则 六、形、意、力、气、神的相互协调 七、各关节的弯曲角度与运动量的关系第五章 站桩功的意念活动 一、放松活动 二、设想活动 三、紧松活动 四、连接活动 五、抽筋活动 六、牵挂活动 七、脚底紧松活动第六章 关于“气”的研究 一、“气”是什么 二、国外对气功、特异功能的评论 三、关于气功“外气”的真伪问题第七章 关于“物”的研究 一、“物”是什么 二、“物”的分类法 三、道家功法 四、医家功法 五、儒家功法 六、道教与佛教的功法 七、站桩与气功的区别 八、站桩的近代发展第八章 关于“道”的研究 一、意拳大成拳站桩求“物”溯源 二、《管子》毋先物动论浅释 三、《老子》为道日损究竟损失了什么 四、弱者道之用应作何解 五、“非以民明，将以愚之”是愚民政策吗 六、陆行不遇兕虎与陵行不畏兕虎孰是孰非 七、道可道，还是不可道 八、站桩求“物”运动体系简介第九章 “物”的学名——第二随意运动 一、随意运动分类法 二、第一随意运动 三、第二随意运动 四、第二随意运动的脉搏变化情况 五、站桩功的训练顺序 六、站桩功的应用范围 七、结论第十章 站桩功的适应症及典型病例 一、站桩功的适应症 二、典型病例介绍附录 拳道中枢 王芗斋遗著 于永年校对 拳学总纲浅释 于永年 王芗斋生平大事记 王玉祥 于永年 大成拳论 王芗斋

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