

<<梅花桩拳基础功法>>

图书基本信息

书名：<<梅花桩拳基础功法>>

13位ISBN编号：9787800008740

10位ISBN编号：7800008746

出版时间：2009-9

出版单位：印刷工业

作者：李佩基//丁宝源//陈树昆

页数：238

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>

<<梅花桩拳基础功法>>

内容概要

笔者三人从师学艺已有数十年，师辈的教导时常在耳边回响，可迟迟写不出来，我们经常问自己，学生也问过我们，想想最重要的是要认识自己，认识练习梅花桩拳的意义。

这不是一件容易的事，因为人与环境和工作事业是一个整体，而在活动中有着非常复杂而微妙的关系。

我们不是专门从事教学的，对授业、解惑理解浅。

特别是从练功的角度认识自己、了解自己是一个不断探索自己的过程，只有有了自知之明，才能挑战自己从而达到一个更高的层次。

只有相信自己能超越自己，才能挑战成功，也就是战胜了自己。

可这是一生追求很难达到的。

十多年前写此书，也只是把师传的结合我们摹习体验，把最基础的功夫写出来，帮助喜爱梅花桩的人学会和进一步提高拳技。

<<梅花桩拳基础功法>>

书籍目录

前言自序（一）自序（二）第一章 概述第二章 练拳须知第三章 梅花桩拳概论 一、三关论 二、四时与练武 三、养气、养性第四章 梅花桩拳各论 一、梅花桩拳八字总纲 二、梅花桩拳练功五要和五劲 三、梅花七手 四、梅花桩拳基本腿法 五、小梅花拳 六、梅花桩拳的擒拿 七、保健养生功法第五章 梅花桩拳 一、场地 二、五势行功口诀和桩步说明 三、五势变化过程 四、三法动作说明 五、八方步法基本动作说明第六章 梅花桩拳基本拳路 一、第一段一起势 二、第二段一五势头 三、第三段——行步（三法） 四、第四段——五势功架 五、第五段——行步（三法） 六、第六段——五势功架 七、第七段——行步（三法） 八、第八段——五势功架 九、第九段——行步（三法） 十、第十段——五势功架第七章 梅花桩拳桩上行功法 一、地面设立标志点行功 二、一字矮桩上行功附录：梅花桩拳连续演练动作示例跋作者的心愿

<<梅花桩拳基础功法>>

章节摘录

人的一生最幸福的是身体与精神的健康，如身体不健康，其痛苦不可言状，虽然有较好的文化、物质生活，都不能很好享用。

古人对身体有很多论点，例如：“身体，一根本，身弱，则纵有轩天之志，亦徒然耳。

”因此，身体健康是每个人的一生之中最重要的追求。

然而由于受自然四时变化和人体本身衰老的影响，不能永久保持其强壮，而要保持健康、强壮，必须有好的健身方法为人们所用。

健身良方众多，对人们均有功效，但大部分是偏于一方面。

有的有益于四肢；有的有益于脑；有的有益于心气等。

上述方法并非无益于人，而是每种都有益，只是不能遍于全身。

有益方法能遍于全身发育，使体格健壮、精神活泼。

学武术可为其良方，故武术为中华之国粹也。

练武术虽然有益，其益也很明显，但论其弊也比较多，因练功不当，有的走火入魔，有的吐血殒命，有的体态畸形，也有的互相忌妒杀身亡命等。

谁都知道武术有其利，必有其弊，为什么知其弊，而又称武术为中华之国粹，何故？

益大于弊，是以武德和明师教导以正执行之。

古人曰：“知用善用者，逢凶化吉，不知而滥用者，遇吉成殃，善哉，是言也。

”故练武者须知，不可有丝毫忽略之心也。

<<梅花桩拳基础功法>>

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>