第一图书网, tushu007.com

<<大成拳学>>

图书基本信息

书名：<<大成拳学>>

13位ISBN编号：9787810518888

10位ISBN编号：7810518887

出版时间：2005-1-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：和振威

页数：240

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

前言

李见宇序 《大成拳学》作者和振威50年代末即从王选杰练大成拳，是王选杰的大弟子。
1960年王芗斋老师在北京中山公园塘花坞前传功时，我就与小和相识，因他聪颖好学、为人忠厚，深得长辈的喜爱，我与师兄弟们对他多有传教。
他用功刻苦、拳艺进境快而不图名利，故长辈、门人多与他交往，因之他学到拳学的东西也全面、丰富。
60年代中期小和就代替王选杰在天坛公园、陶然亭公园等地武术班教大成拳。
70年代以来世界各国求学者多来京从他学艺。
80年代中期他应聘在北京劳动人民文化宫体育场武术队任大成拳主教练，直至今日。
90年代初他应邀赴欧洲多国讲学、教拳，至今直在国外任教，国外弟子遍及全世界。
以他的养生教学和技击实力，博得了国外武界敬重，为王芗斋先生拳学在世界的发展贡献颇多。
如今他已年逾六旬，在国际上早已是教授级的武术大师，而他始终谦逊如初、平易近人，功深、仁厚集于一身。
今著《大成拳学》一书，即容王芗斋宗师拳学原意，又具现代学术的科学论析，并有新的义理内涵，实是他40余年对王芗斋拳学研究、体认和教学经验的结晶所在，对习拳者极具学习、参考、研究价值，故乐于向读者荐之。
李见宇

内容概要

本书详尽介绍了47种桩功、24种度力功法、14种步法、14种操拳功法，内容丰富，图文并茂，其中接、发拳功法、视观功法，堂步功法，搏竿功法等大成拳功法，均是第一次用文字形式由本书对外首先发表的。
本书对大成拳原有的拳理和功法也作了更为科学、细致、明确的解释和补充。
通过此书读者对大成拳会有更深层次的了解和认识，能够解决习武过程中出现的许多难题，从而对学习、掌握、运用和发挥大成拳及其它中国传统武术有所提高和助益。

作者简介

和振威，1940年生于北京书香门第的古玩宝世家，自幼习武，曾练过弹腿、少林、通臂、拳击、中国式摔跤等。
19岁师从王选杰先生练大成拳，坚持练功和研究大成拳养生、技击理法达45年之久，曾得到王芗斋周子炎、姚宗勋、越道新、张恩桐、魏竟成、李永宗、杨德茂等武林前辈指

<<大成拳学>>

书籍目录

第一章 大成拳概述 第一节 王芗斋先生创立大成拳 第二节 大成拳发展简史 第三节 大成拳的主要特点 第四节 大成拳的五种功法类型第二章 大成拳武德 第一节 崇高的思想境界 第二节 高尚的武德情操 第三节 严谨的治学态度 第四节 科学的研求精神第三章 大成拳的拳学理论 第一节 恢复人类的自卫搏击本能 第二节 论拳学养生功法的基础理论——肌体的自调功能 第三节 人体能量的储存与发放 第四节 神意训练在大成拳功法练用中的重要作用 第五节 大成拳的“六法归一”与“六到之功” 第六节 论“松而不懈”与“紧而不僵”的辩证关系第四章 大成拳养生桩功法 第一节 大成拳养生功法的基本原理 第二节 习练大成拳养生功法的必备条件 第三节 养生桩站桩功准备势 第四节 胸肩位撑抱养生桩功法 第五节 养生桩卧势功法 第六节 养生桩坐桩功法 第七节 养生站桩功其它桩法第五章 大成拳技击桩功法 第一节 大成拳技击桩功法原理 第二节 浑圆桩功法 第三节 三才桩功法 第四节 浮云桩功法 第五节 平推桩功法 第六节 撑按桩功法 第七节 托宝贝桩法 第八节 小天星桩法 第九节 托天桩功法 第十节 子午桩功法 第十一节 金鸡独立桩功法 第十二节 鹰形桩功法 第十三节 伏虎桩功法 第十四节 降龙桩功法 第十五节 金刚大力桩功法第六章 大成拳试力功法第七章 大成拳步法第八章 大成拳推手功法第九章 大成拳操拳功夫第十章 大成拳发力功法第十一章 大成拳试发声功法第十二章 大成拳腿法第十三章 大成拳蹚步功法第十四章 大成拳断手功法第十五章 大成拳其它功法简介第十六章 大成拳文稿选载……

章节摘录

第一章 大成拳概述 第一节 王芗斋先生创立大成拳 王芗斋先生(1885.11.24--1963.7.12)河北省深县魏家林村人，原名尼宝，又名向斋，字宇僧，后启用芗斋名，晚年自号矛盾老人。
 王芗斋先生少年体弱多病，14岁时正式拜在邻村形意大师郭云深门下，学练形意拳，以疗病自娱。
王先生天资聪慧，锻炼刻苦，勤奋好学，因而不数年尽得郭老先生的拳学三味。
郭老生病时，王先生终日伺卧榻侧，得郭老临终拳学心法。
郭老作古后，王先生以武会友，遍游大江南北，拜访武林各派名师高手，切磋钻研，取长补短，开阔了眼界，增长了学识，对中国武术的养生和技击理法有了更深刻的认识和理解，在拳学理论和实践两方面都有了大幅度提高。
王先生不仅在拳学上造诣日趋完善，而且在医学、文学、心理 学、力学等方面知识渊博。
40年代初，王先生集自己数十年心血结晶，在北京创立了一门崭新拳学门派——大成拳（后人又称大成门）。
 插图：插图：

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