

<<大成拳养生真传>>

图书基本信息

书名：<<大成拳养生真传>>

13位ISBN编号：9787811000528

10位ISBN编号：7811000520

出版时间：2004-8-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：李照山

页数：211

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>

<<大成拳养生真传>>

内容概要

大成拳的养生功法属于自养性内调功法，主要以静功为主，动静结合，内外兼修。

李照山，1955年出生于河南息县，师从王安平先生学习养生桩和五行动功，后拜大成拳实战名家王选杰先生为师，系统学练大成拳。

遵从王选杰先生注重武德、科学养生、强身健体、宏扬中华武术的教诲，多年来致力于大成拳拳学理论、搏击技术、养生功法等方面的研究教学工作。

《精武》杂志曾刊发了《大成拳之魂——记大成拳名家李照山》、《走近李照山》等武术报告文学。中国教育电视台等13家电视台曾在“搏击擂台——人物风云榜”栏目中，对李照山先生进行专题报道。

。

<<大成拳养生真传>>

作者简介

李照山，1955年出生于河南息县，师从王安平先生学习养生桩和五行动功，后拜大成拳实战名家王选杰先生为师，系统学练大成拳。

遵从王选杰先生注重武德、科学养生、强身健体、宏扬中华武术的教诲，多年来致力于大成拳拳学理论、搏击技术、养生功法等方面的研究教学工作。

《精武》杂志曾刊发了《大成拳之魂——记大成拳名家李照山》、《走近李照山》等武术报告文学。中国教育电视台等13家电视台曾在“搏击擂台——人物风云榜”栏目中，对李照山先生进行专题报道。

李照山先生发表大成拳论文90余篇，出版《大成拳初学入门》、《大成拳养生真传》、《大成拳断手绝技》、《大成拳精典探秘》等专著，以及《大成拳养生健舞》、《中国大成拳》《大成拳上乘推手法》等VCD，名字收入《中国当代武术家辞典》、《中国专家人才库》等辞书。

<<大成拳养生真传>>

书籍目录

第一章 大成拳养生概述 一、延年益寿不老春 二、大成拳养生功理 三、学练大成拳养生功注意事项
第二章 大成拳养生桩 第一节 养生桩功法 一、养气桩 二、浑元桩 三、抱球桩 四、托球桩 五、扶按桩 六、分水桩 七、背手桩 八、搭物桩 九、坐抱桩 十、正坐桩 十一、坐拉桩 十二、卧吊桩 十三、正卧桩 十四、侧卧桩 第二节 养生桩的技术要求 第三节 养生桩的三个阶段 第四节 养生桩的意感活动与应用 第五节 养生桩的医疗作用 第六节 养生桩对症功法示例第三章 大成拳五形动功 一、虎扑 二、惊蛇 三、熊形 四、飞鹤 五、灵猿第四章 大成拳养生健舞 一、养生健舞常用 二、养生健舞36式 三、养生健舞的活学活用 四、养生健舞的高级演练 五、养生健舞防身应用第五章 大成拳功力按摩术附录：大成拳养生经典理论

<<大成拳养生真传>>

章节摘录

插图

<<大成拳养生真传>>

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>