第一图书网, tushu007.com

<<大成拳实用学说>>

图书基本信息

书名：<<大成拳实用学说>>

13位ISBN编号：9787811003727

10位ISBN编号：7811003724

出版时间：2006-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：秘静克

页数：170

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

<<大成拳实用学说>>

前言

旧时有些人因不知拳术有高深功夫的内涵，忽视了它的科学性的一面，而给拳术取名叫作“拳脚”，文雅点儿的名字则叫作“武艺”。
如以拳术为生，则称其是“打把势卖艺的”。
虽然从古至今武林中出现了不少见义勇为、卫国卫民的英雄豪杰，却也未能扭转有些人认为拳脚不能登科学殿堂，仅能供人欣赏的观点。
由于有这种印象，必然看不到有修炼真功夫者所掌握的拳脚有价值的高层面。
上世纪20年代末，上海青年会的教练英格（是世界轻量级拳击冠军），狂傲无礼，侮辱“中国拳术无实际价值，拳师均不堪一击”。
王芗斋先生闻知奋而前往与之交手，仅在相互接触的瞬间，英格已被击出丈外仰卧在地上。
后来英格在英国伦敦《泰晤士报》上发表《我所认识的中国拳术》一文中，详细介绍了他与王芗斋搏斗的情况，对轻易地败在王芗斋手里表示“极为惊诧不解”。
1941年，日本的柔道、剑道名家泽井健一听说王芗斋的武功名震国内外，并连连击败日本的数名武士，心中不忿，加之蔑视中国，特来北京意欲击垮王芗斋，未料刚与王芗斋一接手即被击倒在地上。
他不认输，一连对搏了4次，皆被击败。
泽井健一到老年(1976年）出版了一本书，名《中国实战拳法太气拳》，在书中如实地介绍了他与王芗斋相搏的情况。
他说他不知怎样被摔出去的，反复数次，结果都是同样失败（后来泽井健一自称是王芗斋先生的大弟子）。
如若没有爱国的忠心，卫国的热忱，谁敢在日本侵略中国正疯狂的时期，连连击败他们的有名武士？
如果不是有拳脚武术的真功夫，谁敢为雪国民之耻去找世界拳击冠军搏斗9这两件事实具体表现了武林英雄的气概和中华民族不可辱的精神。
同时也呈现出拳术的社会价值，它不是只会打打杀杀闹着玩、供人欣赏，它能卫国、卫民、卫自己。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

意拳又名大成拳，是拳术中的一种。
其特点是在练劲力时不活动，而是站立不动。
站立不动练出来的不只有筋骨肉之劲，同时还产生出来能量，练出来了先天本能自然力，自然力是大成拳爆发力的一绝招。
　　站桩功不仅是大成拳的基础功。
大成拳从试力、搏斗直致爆发力，无一不依靠站桩时站出来的劲力，所以站桩功不单是基础功，而且是大成拳的力量储备库，并且又是养生、祛疾的常用桩，因而它又名养生桩。
经过半个多世纪众多人的练功实践，验证了无论是养生和疗疾，站桩功的效果皆很明显，而且不容易出偏。
　　照常情而论，站桩功是“站忘”，是静功，符合养生疗疾，然而它却又润育出意拳。
由此显现出这个功法功理的深奥，如不精细研究，很难弄清它的底蕴。
大成拳站桩功已名震国内外，受到世界上许多爱好拳学及养生者的喜爱。

作者简介

作者秘静克（女）是大成拳创始人王芗斋先生的亲传弟子，是中国气功科学研究会高级气功教师、北京气功研究会名誉理事、意拳——大成拳专业委员会主任。

作者现年92岁，在大成拳、养生桩两方面颇有建树。
对大成拳的每步功理、功法及应用均研究精确；对养生、疗疾运用娴熟。
发明了“整体锻炼、局部治疗”的方法，提高了功法的疗效。
在近50年的教功实践中，挖掘出人体生理中多种科学性较高的潜能，适合实用普及。

第一图书网, tushu007.com

<<大成拳实用学说>>

书籍目录

一、　意拳——大成拳站桩功源流　（一）　意拳　（二）　大成拳　（三）　站桩功二、大成拳站桩功框架对肌体的作用　（一）框架对肌肉的作用　（二）框架对呼吸的作用　（三）框架对骨的作用　（四）框架对放松的作用三、基础功的习练标准及习练中的反应与注意事项　（一）标准——松而不懈，紧而不僵　（二）练功中的反应　（三）练功应注意的事项四、大成拳站桩功的力、气、劲　（一）力与气　（二）力的产生　（三）劲与力五、大成拳试力六、大成拳试声（一）试声的具体动作与功理（二）试声的方法七、大成拳推手　（一）推手的原则　（二）单推手基本法　（三）双推手基本法八、蹚泥步九、意念的运用与效应　（一）意念运用有阶段性　（二）意念在拳中的运用　（三）意念在拳中的效应十、学功歌谣　附录1　王芗斋先生论大成拳　附录2　笔者学功时的故事　附录3　健康老人秘静克

<<大成拳实用学说>>

章节摘录

原形意拳按阴阳、五行、七疾、八要、十二形象等法为根底，培养气血，使气聚于丹田，丹田气足后内达五脏，方能外发至四肢至其用。
这样的练功方法层次太多，炫人耳目，不切实用。
如此练功只能由初级至中级，再至高级，走渐进的道路，功夫难于顿人上乘。
古人所说：“学道者如牛毛，得道者如麟角。
”也就是指此。
因此王芗斋先生在上世纪20年代中期，在师传的基础上秉承达摩禅师之旨发展创新，整理了拳术，废除拳套招法的训练，公开教授秘而不传的站桩功。
要知力生于骨连于肌肉脉络，筋骨肉坚强，先天本能活力才能增长，故而习拳应当先打好基础——站桩。
站桩不仅能长劲、力，同时益于养生，增强了体质，提高了智慧，少患病。
待功力充满躯体之后可进而习拳。
王老先生在将拳改革后为之取名日“意拳”，其本意是让学生们领悟、体会意在拳中的重要作用。
意可使动作神速，意可使力注融于欲击之处以此胜敌，着重地指出“意是拳术的核心”，但在出击时强调用下意识，或无意、神会之超速动作击敌。
意拳的独到之处就在于此。
王老先生为了发扬中国拳学真谛，于1929年在授拳之暇精心著述了《意拳正规》。

编辑推荐

《大成拳实用学说》中意拳又名大成拳，是拳术中的一种。
其特点是在练劲力时不活动，而是站立不动。
站立不动练出来的不只有筋骨肉之劲，同时还产生出来能量，练出来了先天本能自然力，自然力是大成拳爆发力的一绝招。

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