第一图书网, tushu007.com

<<道家太极棒尺内功>>

图书基本信息

书名：<<道家太极棒尺内功>>

13位ISBN编号：9787500940555

10位ISBN编号：7500940556

出版时间：2011-10-1

出版时间：人民体育出版社

作者：王凤鸣

页数：198

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

<<道家太极棒尺内功>>

内容概要

太极棒尺内功过去是道家一种秘传高层次的修炼方法，它分为普及项目、提高项目、深造项目等。
为了满足广大气功爱好者们的愿望和需求，我们历经几年的搜集整理，并几易其稿，最终将太极棒尺内功汇编成《道家太极棒尺内功》。
书中记载有古代修炼家传留下来的宝贵经验，又有冯志强老师几十年如一日的成功修炼结晶和笔者多年来修炼气功的心得体会，它以图文并茂的形式详实系统地介绍了本气功各层次的修炼方法及要领。
书中即有适合广大普通学员学练的以祛病延年、健身强体为目的的练功方法，又在提高项目中，具体详实介绍了丹田的形成、丹田内动功、大小周天功、气转带脉等练功方法。
本书由著名武术家王凤鸣编著。

作者简介

王凤鸣先生1952年生于北京，8岁起先后从师于王有志老师学习少林拳，八卦掌第四代传人刘兴汉老师学习八卦掌，1975年正式拜师于陈式太极拳第十八代传人、气功传人冯志强老师的门下，学习太极拳和气功等传统技术。
经过几十年的苦心修炼和潜心研究。
得到真传，集太极、气功、八卦于一身，功深技精，掌握技术全面，是冯老师很有成就的弟子。

王凤鸣先生不仅是著名的武术家，还是从事武术和气功技术、理论普及的作家。
以中文、英文、西班牙出版的著作《道家太极棒尺气功》《道家气功精华一内丹功一外丹功》《太极推手技击传真》《道家内功“循时修炼法”》等成了脍炙人口的畅销书，发行于世界各地。
他还在国内外的武术杂志和体育报刊上发表过几十篇有关气功、太极拳方面的论文。
其中《太极尺棒气功》和《内丹功》论文，曾分别于1999年和2003年在德国汉堡举办的世界气功大会上荣获最佳优秀论文奖。
为了掌握中医方面的知识，提高人体科学的认识，他曾在中医研究院学习了3年。

王凤鸣先生从1982年开始在北京国际教学中心工作，从事武术、太极拳、气功教学，曾任教练、高级教练、总教练、副总经理和志强武馆副馆长、总教练等职。
培养了大批的学生，为传播和推广中国的太极拳、气功事业作出了贡献。
作为中国武术界一位非常有实力有影响的武术名家，曾多次受邀出访日本、韩国、法国、瑞士、荷兰、西班牙、德国、芬兰、瑞典、英国、加拿大、美国等国家，进行气功、太极拳方面的教学和学术交流，得到国内外武术界的尊敬和好评。
被赞誉为“内功王”“真正的太极和气功大师”，并被国内外的二十几个武术组织聘请为名誉主席、名誉院长、教授、顾问等。

1994年，王凤鸣先生到芬兰赫尔辛基大学体育系和其他学校从事太极拳以及气功方面的教学工作。为了更进一步推动太极拳和气功事业在欧洲的发展，他组织成立了欧洲陈式混元太极拳协会，任主席。

从1998年起，他先后在瑞典、荷兰、芬兰、法国、德国、西班牙、英国、瑞士成功地领导组织了每年一次的“欧洲国际陈式混元太极拳和气功交流会”，深受太极拳和气功爱好者们的欢迎，学员们来自世界上的许多国家。

2007年，美国一所大学邀请“特殊优秀人才”王凤鸣先生到美国工作。

可登录www.worldtaiji.com与作者联系。

<<道家太极棒尺内功>>

书籍目录

第一章 总论 第一节 太极棒尺内功简介 第二节 太极棒尺内功技术特点 第三节 太极棒尺制作规格要求第二章 太极棒尺内功理论基础 第一节 如何调心 第二节 如何调息 第三节 如何调身 第四节 精气神与丹田 第五节 性命双修 内外双求 第六节 论人静 第七节 用心理影响作用于生理 第八节 怎样划分先天气与后天气 第九节 什么是七情六欲 第十节 论经络 第十一节 手与内脏 第十二节 开天目功 第十三节 太极棒尺内功的健身功效第三章 太极棒尺内功学练方法 第一节 循时修炼 第二节 学练步骤 第三节 练功注意事项第四章 太极棒尺内功修炼法 第一节 炼丹要诀 第二节 采气功 第三节 丹田内动 第四节 站桩功 第五节 健身功 第六节 拍打按摩功 第七节 小周天功 第八节 气闯三关 第九节 带脉功 第十节 六合行功 第十一节 大周天功 第十二节 缠丝功 第十三节 中气功 第十四节 混元气功 第十五节 收功第五章 气功知识问答第六章 道家气功功效研究 拍打功预防血栓形成的研究 道家气功“从肾论治”之研究 对道家气功“调心”的研究第七章 太极棒尺内功传人 陈丹 彭庭俊 道家气功著名传人胡耀贞先生武林逸事 太极棒尺内功是什么年代被引进到陈式太极拳中来的 “太极巨人”冯志强先生武林逸事 “内功王”王凤鸣先生武林逸事 附：《心印经》原文

编辑推荐

太极棒尺内功过去是道家一种秘传高层次的修炼方法，它分为普及项目、提高项目、深造项目等。
为了满足广大气功爱好者们的愿望和需求，我们历经几年的搜集整理，并几易其稿，最终将太极棒尺内功汇编成《道家太极棒尺内功》。
书中记载有古代修炼家传留下来的宝贵经验，又有冯志强老师几十年如一日的成功修炼结晶和笔者多年来修炼气功的心得体会，它以图文并茂的形式详实系统地介绍了本气功各层次的修炼方法及要领。
书中即有适合广大普通学员学练的以祛病延年、健身强体为目的的练功方法，又在提高项目中，具体详实介绍了丹田的形成、丹田内动功、大小周天功、气转带脉等练功方法。
本书由著名武术家王凤鸣编著。

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