第一图书网, tushu007.com

<<杨德茂与大成拳>>

图书基本信息

书名：<<杨德茂与大成拳>>

13位ISBN编号：9787564402082

10位ISBN编号：7564402083

出版时间：2009-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：赵祯永　主编

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

王芗斋先生创建的大成拳，以其独特的理论和习练方法，不仅在技击方面独树一帜，而且在养生方面也有神奇功效。
王芗斋先生的亲传弟子众多，杨德茂先生为其中之佼佼者。
杨德茂先生武艺高强，武德高尚，可谓德艺双馨。
本书详尽介绍了杨德茂先生的武艺、武德，以及传人的情况，这对弘扬武学文化，传承大成拳之精髓，将起到一定的推动作用。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

赵祯永，北京人，生于1948年。
少时习武，曾练过形意拳、八卦掌、太极柔术。
上世纪六十年代转学大成拳，为王选杰先生早期入室弟子。
上世纪八十年代初，练拳之余开始进行大成拳理论的研究，陆续在《精武》、《搏击》、《武林》、《中华武术》、《武术健身》、《拳击与格斗》、

<<杨德茂与大成拳>>

书籍目录

第一章 杨德茂先生遗作 站桩功概论 授拳语录 功法歌诀 站桩控制松紧与平衡 第二章 大成拳功法 大成拳的功法形式 大成拳的功法训练 大成拳的实作基础功法与技术 三段九节及人体各部之功能 第三章 大成拳文论 谈大成拳的内外双修 拳法述要 溯本求源探求真义 大成拳对身体各部的作用与要求 站桩及技击所需条件及安全注意事项 大成拳站桩功的意念活动 推手与实作中“点”的作用与分析 打顾之功法与技击之效应 论“击中”与“击重”第四章 深切缅怀杨德茂先生 父亲教我练拳。
我的老师杨德茂先生 杨德茂先生百年诞辰之记 深切怀念大成拳大师杨德茂先生 怀念我的老师杨德茂先生 师从杨德茂先生学拳之经历 缅怀恩师杨德茂先生附一 杨德茂先生96岁诞辰纪念大会讲话记录 主持人程岩先生讲话 杨德茂先生的长子杨建侯先生讲话 武国忠先生代表亚洲武联第一副主席、香港意拳学会会长霍震寰先生讲话 北京武协意拳研究会会长姚承光先生讲话 北京芗斋意拳发展中心李全有先生讲话 大成拳研究会名誉会长和振威先生讲话 巴西大成拳研究会会长王铁成先生讲话 金桐华先生宣读母亲王玉芳女士的讲话 杨德茂先生的师弟王斌奎先生的儿子王永祥先生讲话 北京武术院国际意拳培训中心副校长龚东先生讲话 意拳大成拳的外地代表杨鸿尘先生讲话 杨德茂先生的弟子史国才先生讲话 北京意拳发展中心欧洲分中心及西班牙分会贺电 杨德茂先生的师弟于永年先生讲话 杨德茂先生的师弟何镜平先生讲话 北京市武术协会秘书长毛新建先生讲话 中国武术协会秘书长康戈武先生讲话 中国政法大学邢文鑫教授讲话 北京市前副市长胡昭广先生讲话 主持人讲话（结束语）附二 德茂大成拳俱乐部简介 德茂（北京）大成拳俱乐部

<<杨德茂与大成拳>>

章节摘录

第一章 杨德茂先生遗作站桩功概论一、健身桩的初步练法站桩功是大成拳的精华所在，即使锻炼几十年仍是学无止境。
但是如果单纯为了祛病强身，站桩又是极其简便易行的医疗体育运动。
站桩功有多种姿势，还有许多意念上的要求，但初学者不必求全，如果学得过多，反而有害无益。
懂得越少，意念越专，功夫越纯，收效越大。
本人在教功中曾遇到不少实例，有的同志只听到过一两次讲授，所知甚少，但潜心用功，结果收效很大。
所以，初学者必须懂得循序渐进、水到自然渠成的道理，不可好高骛远。
初练健身桩者可采用抱球式或捧球式。
两腿自然站立，呈八字形分开，宽度约与肩齐，两膝微屈，臀部稍向下坐，胸部放松，头向上顶，两眼向前平视，闭目或垂帘均可，呼吸均衡自然。
平心静气后两手向前伸出，成抱球或捧球状，两手距离约两拳之隔，高度是上高不过眉，低稍过脐，一切要求松静自然，舒适得力。
练功时意念中不可以认为自己是在用功，更不可有任何企求，否则就会造成紧张，违反了松静自然的原则。
意念中认为自己是在休息，非常舒适，如果不能入静，亦不可强制入静，久久练习，自可达入静的境地。
先师王芗斋先生曾经讲过，求安静使身体健康是最容易的，只要舒适自然，松静无为，浑身像躺在水中或空气中睡觉，就大半成功。
学功者可体会此意。

编辑推荐

《杨德茂与大成拳》是由北京体育大学出版社出版的。

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