

<<大成拳学练300问>>

图书基本信息

书名：<<大成拳学练300问>>

13位ISBN编号：9787811007817

10位ISBN编号：7811007819

出版时间：2007-7

出版单位：体育大学

作者：本社

页数：285

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>

<<大成拳学练300问>>

内容概要

大成拳是一代拳圣王芑斋先生于20世纪40年代，依据中国传统实战拳术精髓而创立的一种新型实战拳术。

全书共分“知识篇”“养生桩篇”“技击桩篇”“试力篇”等13篇内容，采用问答的方式，对大成拳功理习练中的具有代表性、较集中的关键性内容进行针对性逐一解答，并以确切、精练的形式分别进行综合性论述。

该拳法以内功修为为主，以其独特的功法训练及很强的实战效果彻底开发人体潜能、充分激发自身细胞活性，备受广大传统实战武术爱好者的青睐。

<<大成拳学练300问>>

作者简介

和振威：1940年生于北京古玩珠宝世家，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习大成拳，坚持练功和研究大成拳养生、技击理法达48年之久，曾得到王芑斋、周子炎、姚宗勋、赵道新、张恩桐、魏竟成、李永宗、杨德茂等武林前辈指教。现为国际大成拳联合会会长、中国大成拳研究会名誉主席、法国巴黎中医气功武术学院名誉院长兼武学教授、国际大成拳培训中心拳学导师兼首席顾问等职。

和振威先生遵从王芑斋先生、王选杰先生注重武德、科学养生、强身健体、弘扬中华武术的教诲，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，长期在北京劳动人民文化宫体育场教练大成拳。

为了使来不及参加体育场组织的定期大成拳武术班与家境困难者有习拳机会，还每年在京举办两期免费义教班，初学班和加强班(有练拳基础者)各60人。

近18年，连续在欧洲(法国、意大利、荷兰、比利时、卢森堡、摩纳哥等国家)讲学和传授大成拳，学生和弟子遍及世界各地，为中国武术在世界传播做出了突出贡献。

为更广泛地促进王芑斋拳学在国际间的研究和交流，2001年6月12日，与王芑斋之女王玉芳女士、李见宇先生发起并筹建了“王芑斋拳学国际交流联合会”筹委会和欧、美分会。

和振威先生1974年曾主持编写《大成拳功法汇编》，在国内外武术技击刊物发表数十篇专业论文。1999年在法国出版法文版《中国科学拳法——大成拳》，2001年8月在意大利出版意大利文版《大成拳》，这两本专著都受到热爱中国武术的国际搏击专家的好评，影响颇大。2001年底，由巴黎中医武术学院监制的英、法文版大成拳功法录像带、DVD等在欧洲正式发行，受到当地武术界的广泛欢迎。自2003年至今已先后在國內出版《大成拳学》第一、二、三部，在国内外拳界产生巨大影响，其大部分内容为门人刊、著中从未发表的，得到王芑斋宗师多位在世弟子的赞誉，众多门人的好评，为当今國內最畅销的拳学论著之一。

<<大成拳学练300问>>

书籍目录

作者简介知识篇 1.大成拳是如何创立的？

2.大成拳中“大成”二字的来源和命名初意是什么？

3.什么是拳？

拳学的真谛又是什么？

4.大成拳与意拳是同一拳种吗？

为什么会出现两种叫法？

5.大成拳主要特点是什么？

6.大成拳功法类型是如何划分的？

7.学练大成拳应遵从哪些武德？

8.怎样理解大成拳武德中的“武不善作”？

9.大成拳在中国乃至世界的发展如何？

10.如何科学合理地选练功法和安排时间？

11.为什么练养生功更应当懂功法和功理？

12.怎样理解大成拳是一个新拳种？

13.怎样认识、理解大成拳的拳学理论？

14.为什么大成拳拳学理论的基本原则是恢复人类的自卫搏击本能？

15.为什么神意训练在大成拳功法练用中起重要作用？

16.在学练大成拳时怎样进行神意训练？

17.如何理解“六法归一”原则？

18.如何理解“松而不懈”与“紧而不僵”的辩证关系？

19.怎样理解“一法不立，无法不容，拳本无法，有法也空”的拳学要旨？

20.在阐述大成拳时，有武术、拳术与拳学的说法，其具体含意各是什么？

21.应怎样理解拳学中的“透”？

22.学练大成拳能速成吗？

23.学练大成拳一般来讲需要多长时间能练成？

24.学练大成拳的效果主要取决于哪些因素？

25.大成拳爱好者应怎样看待其养生、演练、技击三个基本特点？

26.拳有内、外家之分，大成拳是内家，还是外家？

养生桩篇 27.养生桩如何分类？

28.为什么学拳的第一步要练“站桩功”？

29.大成拳站桩功的训练目的是什么？

30.站桩时出现肩酸疼与思想不集中是怎么回事？

31.站桩功应注意哪些方面？

32.怎样理解大成拳养生功法的基础理论是肌体的自调功能？

33.养生功法的基本原理是什么？

34.练桩功的必备条件是什么？

35.养生桩站桩功准备势是怎样的？

36.胸肩位撑抱式养生桩是怎样的？

37.怎样正确对待学练胸肩位撑抱养生桩时出现的某种感觉？

38.学练胸肩位撑抱养生桩时，应如何合理地安排站桩时间？

39.养生桩卧功的准备势是怎样的？

40.养生桩侧卧休息势是怎样的？

41.养生桩卧功胸位撑抱势与腹位撑抱势各是怎样的？

42.养生桩卧桩功分腿势是怎样的？

43.养生桩卧功平推势是怎样的？

<<大成拳学练300问>>

44. 养生桩卧功头位上托势是怎样的？
45. 养生桩卧功双侧分撑势是怎样的？
46. 养生桩正盘膝休息势是怎样的？
47. 养生桩正盘膝撑抱势是怎样的？
48. 养生桩正盘膝腹抱势是怎样的？
49. 正盘膝撑按势是怎样的？
50. 养生桩正盘膝平推势是怎样的？
51. 养生桩平坐正盘膝斜飞势是怎样的？
52. 养生桩平坐交叉盘膝撑抱势是怎样的？
53. 养生桩正身直坐休息势是怎样的？
54. 养生桩胸肩位撑抱坐势是怎样的？
55. 养生桩下托坐势是怎样的？
56. 养生桩推托坐势是怎样的？
57. 养生桩分腿势坐功是怎样的？
58. 养生桩侧身坐势是怎样的？
59. 养生桩腹位撑抱势站桩功是怎样的？
60. 养生桩提插式站桩功是怎样的？
61. 养生桩撑按势站桩功是怎样的？
62. 养生桩下位托式站桩功是怎样的？
63. 养生桩平推式站桩功是怎样的？
64. 养生桩上托式站桩功与上抱势站桩功各是怎样的？
65. 养生桩背靠式站桩功是怎样的？
66. 大成拳养生站桩功的功理特点是什么？
67. 如何理解“无力中求有力”技击桩篇
68. 大成拳技击桩主要有哪些？
69. 大成拳技击桩功法原理是什么？
70. 初学者为什么必须学练四大基础桩法？
71. 为什么要把浑元桩作为百桩之始？
72. 浑元桩功法是怎样的？
73. 学练浑元桩功法时应注意什么？
74. 三才桩功法特点及要领是什么
75. 浮云桩功法特点及要领是什么？
76. 平推桩功法特点及要领是什么？
77. 撑按桩功法特点及要领是什么？
78. 托宝贝桩法特点及要领是什么？
79. 小天星桩法特点及要领是什么？
80. 托天桩功法特点及要领是什么？
81. 子午桩功法特点及要领是什么？
82. 金鸡独立桩功法特点及要领是什么？
83. 鹰形桩功法特点及要领是什么？
84. 伏虎桩功法特点及要领是什么？
85. 降龙桩功法特点及要领是什么？
86. 金刚大力桩功法特点及要领是什么？
87. 平行试力功法是怎样的？
88. 平行试力功法有什么特点？
89. 学练时应注意什么？
90. 推拉试力功法特点及注意事项有哪些？
91. 平推试力功法特点及注意事项有哪些？

<<大成拳学练300问>>

- 91.勾挫试力功法特点及注意事项有哪些？
 - 92.提按试力功法特点及注意事项有哪些？
 - 93.中上位提按试力与波浪试力功法有什么区别？
 - 94.中上位提按试力特点及动作要领有哪些？
 - 95.外云手试力功法特点及注意事项有哪些？
 - 96.内云手试力功法是怎样的？
 - 97.反正手试力功法特点及注意事项有哪些？
 - 98.分合试力功法特点及注意事项有哪些？
 - 99.侧手试力功法特点及注意事项有哪些？
 - 100.偏手试力功法特点及注意事项有哪些？
 - 101.按簧试力功法特点及注意事项有哪些？
 - 102.上环试力功法特点及注意事项有哪些？
 - 103.侧环试力功法特点及注意事项有哪些？
 - 104.提切试力功法特点及注意事项有哪些？
 - 105.拨水试力功法特点及注意事项有哪些？
 - 106.单倒手试力功法特点及注意事项有哪些？
 - 107.双倒手试力功法特点及注意事项有哪些？
 - 108.划船试力功法特点及注意事项有哪些？
 - 109.侧按试力功法特点及注意事项有哪些？
 - 110.横竖手试力功法特点及注意事项有哪些？
 - 111.神龟出水试力功法特点及注意事项有哪些？
 - 112.神龟出水试力与其它试力功法有什么关系？
 - 113.正环试力功法特点及注意事项有哪些？
 - 114.反环试力功法特点及注意事项有哪些？
 - 115.怎样看待在学练试力功法时出现的现象？
 - 116.学练试力功法时，应遵循哪些要则？
 - 117.大成拳试力功法原理是什么？
- 步法篇 118.大成拳步法原理是什么？
- 119.大成拳步法的准备势是怎样的？
 - 120.摩擦步功法有什么特点及要求？
 - 121.三角步功法有什么特点及要求？
 - 122.平行步功法有什么特点及要求？
 - 123.十字步功法有什么特点及要求？
 - 124.垫步功法有什么特点及要求？
 - 125.并步功法有什么特点及要求？
 - 126.弧形步功法有什么特点及要求？
 - 127.踩步功法有什么特点及要求？
 - 128.换位步功法有什么特点及要求？
 - 129.蛇形步功法有什么特点及要求？
 - 130.转身步功法有什么特点及要求？
 - 131.高提步功法有什么特点及要求？
 - 132.匀速步功法有什么特点及要求？
 - 133.虚步功法有什么特点及要求？
 - 134.学练大成拳养生步法时，常出现哪些现象？
 - 135.学练大成拳养生步法对大成拳其它步法有什么意义？
 - 136.如何正确理解“运步法要”？
- 推手篇 137.推手功法的原理是什么？

<<大成拳学练300问>>

138. 推手主要有哪些技术要点？
139. 单推手试力功法(单操试力)有哪些特点及要求？
140. 单推手双人试力功法有哪些特点及要求？
141. 怎样进行单推手功法对抗训练？
142. 双推手单操试力功法有哪些特点及要求？
143. 双推手双人试力(划圈、打轮)有哪些特点和要求？
144. 如何进行双推手功法对抗训练？
145. 大成拳推手功法的功用应怎样具体练用？
146. 大成拳推手在学练用时应注意什么？
147. 练用推手功法时为什么会出现推手失利或难于发挥的现象？
- 操拳篇 148. 大成拳操拳功法的拳学原理是怎样的？
149. 炮拳功法的技术要领有哪些？
150. 钻拳功法的技术要领有哪些？
151. 崩拳功法的技术要领有哪些？
152. 劈拳功法的技术要领有哪些？
153. 横拳功法的技术要领有哪些？
154. 掸手功法的技术要领有哪些？
155. 撩手功法的技术要领有哪些？
156. 拍手功法的技术要领有哪些？
157. 圈捶功法的技术要领有哪些？
158. 栽捶功法的技术要领有哪些？
159. 削掌功法的技术要领有哪些？
160. 按掌功法的技术要领有哪些？
161. 塌掌功法的技术要领有哪些？
162. 切手功法的技术要领有哪些？
- 发力、试声篇 163. 大成拳发力功法原理是什么？
164. 整体发力功法是怎样的？
165. 学练发力功法时，其神意活动是怎样的？
166. 局部发力功法是怎样的？
167. 动位发力功法是怎样的？
168. 本能发力功法是怎样的？
169. 大成拳声功原理是什么？
170. 试声功法是怎样的？
171. 怎样学练试声功四式功？
172. 怎样进行发力功法——声力并发训练？
- 腿法、膛步篇 173. 大成拳腿法的功法原理是什么？
174. 镗脚的技术要点有哪些？
175. 跺子脚的技术要点有哪些？
176. 蹬脚的技术要点有哪些？
177. 穿裆脚的技术要点有哪些？
178. 折腿的技术要点有哪些？
179. 扫腿的技术要点有哪些？
180. 大成拳膛步功法原理是什么？
181. 膛步功法是怎样的？
182. 如何进行双人膛步功法训练？
- 断手篇 183. 大成拳实作有哪几种形成？
184. 大成拳断手功法原理是什么？

<<大成拳学练300问>>

- 185.大成拳断手功法的神意活动是怎样的？
186.大成拳驼形手是怎样的？
187.大成拳归车手是怎样的？
188.什么是断手的进击点？
怎样选择进击点？
189.什么是断手的接点？
接点形式是怎样的？
190.断手功法的进击形式和进击路线各是怎样的？
191.大成拳断手进击路线有几种？
各是怎样的？
192.大成拳断手练用中应避免哪些不利因素？
193.大成拳断手实作有哪些特点？
194.神意活动在断手实作中起什么作用？
195.大成拳断手实作的三个阶段是如何划分的？
196.大成拳断手正位取势是怎样的？
197.大成拳断手上位取势是怎样的？
198.大成拳断手下位取势是怎样的？
199.大成拳断手侧位取势是怎样的？
200.大成拳断手控击取势是怎样的？
201.大成拳接、发拳的原理是什么？
202.在技击功法应用时出现进击、受击不理想是什么原因造成的？
203.怎样学练接拳功法？
204.怎样学练发拳功法？
- 器械篇 205.大成拳器械多种多样，为什么当今习拳者多不用器械？
206.大成拳器械练用原理是什么？
207.大成拳器械是如何分类的？
各自又有哪些特点？
208.学练大成拳刀法应遵循哪些原则？
209.学练大成拳枪法应遵循哪些原则？
210.学练大成拳剑法应遵循哪些原则？
211.学练大成拳棍法应遵循哪些原则？
212.大成拳搏竿功法是怎样的？
213.学练大成拳搏竿功法应注意些什么？
214.怎样理解功法拳理中的“点”、“线”、“片”、“面”？
215.学练大成拳技击功理有哪些禁忌？
216.大成拳技击功理之间的关系与功理过渡是怎样的？
- 健舞篇 217.“健舞功法只为观赏、表演而舞”的说法正确吗？
218.如何学练大成拳健舞功法？
219.怎样学练大成拳挥浪健舞功法？
220.怎样学练大成拳游龙健舞功法？
221.怎样学练大成拳白鹤健舞功法？
222.怎样学练大成拳惊蛇健舞功法？
223.学练大成拳健舞功法有哪些先决条件？
224.大成拳远观功是怎样的？
225.怎样进行大成拳透视功能训练？
226.大成拳中的神注视观功是怎样的？
- 心法篇 227.什么是拳学心法？

<<大成拳学练300问>>

它对拳学练、用起什么作用？

228.大成拳心法与功法、拳理之间的关系是怎样的？

229.拳学心法源于什么？

包括哪些内容？

230.拳学心法对功理的练用与功效，在相同时间内，是否均能达到相同功效？

231.心法有哪些功法和拳理难以具备的特点？

232.如何理解大成拳功法练用的“心法六要”？

233.大成拳功法练用传授的心法要则有哪些？

234.从拳学心法角度，如何析解大成拳的养生功理？

235.从拳学心法讲，养生功理练用体位形态和间架结构是怎样的？

236.大成拳养生功理练用、意念诱导的心法要则有哪些？

237.学练平卧式养生桩功有哪些心法要点？

238.学练平卧腹位撑抱式养生桩功有哪些心法要点？

239.学练平卧双侧分撑式养生桩功有哪些心法要点？

240.学练平坐休息式养生桩功有哪些心法要点？

241.学练平坐正盘膝撑抱式养生桩功有哪些心法要点？

242.学练平坐正盘膝撑按式养生桩功有哪些心法要点？

243.学练平坐正盘膝平推式养生桩有哪些心法要点？

244.学练平坐正盘膝斜飞式养生桩功有哪些心法要点？

245.学练平坐交叉盘膝撑抱式养生桩功有哪些心法要点？

246.学练正身直坐休息式养生桩心法要点有哪些？

247.学练胸肩位撑抱坐式养生桩心法要点有哪些？

248.从拳学心法上讲，大成拳养生试力功练用过程中的自感功效是怎样的？

249.学练大成拳拨水试力养生功心法要点有哪些？

250.学练大成拳分合试力养生功法心法要点有哪些？

251.学练大成拳上环试力养生功心法要点有哪些？

252.学练大成拳侧环试力养生功心法要点有哪些？

253.学练大成拳横竖手试力养生功心法要点有哪些？

254.学练摩擦步养生功理心法要点有哪些？

255.学练大成拳平行匀速步试力功心法要点有哪些？

256.养生步法与试力功法配合练用时需遵从哪些心法要点？

257.从拳学心法讲，大成拳技击功理练用的步骤层次是怎样的？

258.从拳学心法上讲，拳学精神本能的层次概念是怎样的？

259.从拳学心法讲，大成拳技击功理练用必须具备的先决条件是什么？

260.在大成拳断手实作心法中，制胜必备条件有哪些？

261.为什么说浑元桩是全面多项综合练求的圆融之功？

262.学练三才桩心法要点有哪些？

263.学练浮云桩心法要点有哪些？

264.学练托婴桩心法要点有哪些？

265.学练托天桩技击心法要点有哪些？

266.学练子午桩心法要点有哪些？

267.学练大成拳金刚大力桩心法要点有哪些？

268.技击桩其功理练用心法有哪些？

269.大成拳技击试力功理间架结构共同遵循的原则有哪些？

270.大成拳技击试力功理练用达效的心法原则有哪些？

271.大成拳平推试力功理心法要点有哪些？

272.勾挫试力心法要点有哪些？

<<大成拳学练300问>>

- 273.按簧提切试力功理心法要点有哪些？
- 274.神龟出水试力功理心法要点有哪些？
- 275.大成拳三角步练用心法有哪些？
- 276.平行步功理心法要点有哪些？
- 277.垫步、并步功理心法要点有哪些？
- 278.蛇形步功理心法要点有哪些？
- 279.从拳学心法讲，大成拳步法的定向步功理是怎样的？
其与身法配合练用有哪些心法要点？
- 280.大成拳单推手功理练用心法有哪些？
- 281.大成拳双推手功理练用心法有哪些？
- 282.如何从拳学心法角度解析大成拳放入之点？
- 283.学练炮拳功理心法要点有哪些？
- 284.学练崩拳功理心法要点有哪些？
- 285.学练横拳功理心法要点有哪些？
- 286.不练圈锤功理心法要点有哪些？
- 287.操拳各功式练用共同遵循的心法要点是什么？
- 288.从拳学心法的角度，应如何理解发力功理？
- 289.大成拳整体发力功理、局部发力功理练用各有哪一些心法要点？
- 290.从拳学心法上应如何析解大成拳试声功理？
- 291.练用大成拳试声功理四式功有哪些心法要点？
- 292.从拳学心法讲，大成拳接发拳功理练用有哪些要点？
- 293.从拳学心法讲，接发拳功理的对练有哪些要点？
- 294.大成拳腿法功理练用有哪些心法要点？
- 295.从拳学心法的角度看，镗脚和扫腿练用的间架结构、神意有哪些要点？
- 296.断手功理中的间架结构主要有哪几种类型？
各类型练用的心法要点有哪些？
- 297.大成拳断手进击形式功理练用时有哪一些心法要点？
- 298.大成拳搏竿功理练用的心法要点有哪些？
- 299.怎么理解“拳成兵器就，莫专习刀枪”？
- 300.从拳学心法来看，学练健舞功间架动作要点有哪些？
其“四形”的练用要点又有哪些？

<<大成拳学练300问>>

章节摘录

大成拳的拳学理论是大成拳的核心部分，是大成拳功法训练的理论指导，是理解大成拳科学性的前提。

大成拳理论，在继承中国武术传统拳学理论的基础上，给拳学理论充实了新的内涵，如对武术、拳术的内容和范围有全面明确的定义，对武德内容有新的见解，对武术的养（养生）、练（练功）、用（技击实用）的内容和方法，有明确的区分和确定，对武术养、练、用三者之间的关系统一为一体，相互为根。

大成拳拳学理论为中国武术注入了新的内容，如人的自卫搏击本能的恢复与武术的重要关系、六法归一、练气不想气、神意训练应贯穿于武术的各种功法练用之中、以静功为基础进行武术训练、武术中的声功原理和声力并发等。

在这种科学的理论指导下，练功者能够求得拳学真谛，能够尽快得到拳学的真髓，以发挥拳学的真正实用价值。

<<大成拳学练300问>>

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>