<<天罡拳十二式>>

图书基本信息

书名:<<天罡拳十二式>>

13位ISBN编号:9789574688791

10位ISBN编号:9574688798

出版时间:大展

作者:馬志富著

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

<<天罡拳十二式>>

前言

序為「全民健身與奧運同行」主題活動增光添彩 國家體育總局武術運動管理中心主任王筱麟 當前,恰逢國家體育總局倡導在全國開展「全民健身與奧運同行」主題系列活動,喜迎2008年北京奧運會之機,《武術健身方法叢書》的面世具有特殊意義,可慶可賀。

這套叢書推出的龜鶴拳養生操、天罡拳十二式、太極藤球功、流星健身球、五形動法、九式太極操、雙人太極球、形意強身功八個武術健身方法,是國家體育總局武術運動管理中心依據國家體育總局體武字 (2002) 256號《關於在全國徵集武術健身方法的通知》精神,成立了評審工作領導小組同時聘請有關專家組成評審委員會,對廣泛征集起來的申報材料,按照所選方法必須具各科學性、健身性、群眾性及觀賞性的原則,認認真真地評選出來的。

這中間嚴格按照「堅持優選、寧缺勿濫」的要求,經歷了粗篩、初評、面向社會展示、征求意見、修 改、完善、終審等多個階段的審核。

現奉獻給社會的這八個武術健身方法,既飽含著原創編者們的辛勞,也凝結有相關專家、學者及 許多觀眾的智慧。

可以說,是有關領導和眾多名人志士的心血澆灌培育起來的八朵鮮花。

2004年10月,這八個方法首次在鄭州第1屆國際傳統武術節上亮相,初展其姿就贏得了與會62個國家和地區代表們的一致喝彩,紛紛稱贊說觀賞其表演是一種藝術享受。

一些代表還建議將這些健身方法推廣到全國乃至世界各地。

2005年8月8日,這八個方法還被國家體育總局授予「全國優秀全民健身項目一等獎」。

國際奧委會批准武術這個項目在2008年北京奧運會期間舉行比賽,這是武術進軍奧運歷程中的一 座極其重要的里程碑,是值得全世界武林同仁熱烈慶賀的盛事。

最近,國家體育總局劉鵬局長在全國群眾體育工作會議上的講話指出:「廣泛組織開展『全民健身與 奧運同行』主題活動,可以最大限度地激發人民群眾參加健身的熱情,並使這種熱情與迎接奧運的激 情緊密結合,形成在籌備奧運過程中體育健兒緊張備戰、人民群眾積極熱身的良性互動局面。

」對武術工作而言,我們在這一大好形勢下,一方面要扎扎實實做好國家武術代表隊的集訓工作,積極備戰,爭取「北京2008武術比賽」的優異成績,為國爭光;另一方要採取各種形式把全國億萬民眾吸引到武術健身的熱潮中,向世人展示作為武術發源地的中國確實是武術決洪大國的光輝形象。兩者相輔相成,相得益彰,共同為武術走向世界、造福人類作貢獻。

我們隆重推出這八個武術健身方法,對於後者是可以大有裨益的。

我們將配合出版發行相關書籍、音像制品等,舉辦教練員、裁判員、運動員培訓班,組織全國性乃至 國際性的武術健身方法比賽等活動,努力為「全民健身與奧運同行」主題系列活動增光添彩。

<<天罡拳十二式>>

内容概要

內容簡介 「天罡」屬道家內功秘技,流傳於武當山,因其有嚴謹的動作基礎,外形類似練拳 ,故名天罡拳。

中華傳統風功、武術拳技的重要流派——武當派溯源於此,與少林派同名天下,故有「北崇少林,南 尊武當」之說。

史載武當派內功蔚成大家者曾結廬於此,隱修道門罡功,研磨太極陰陽之奧蘊,靜觀龜蛇之動態,探 究其長壽之源,亦成為內家技擊之祖。

天罡拳和太極拳一樣,也是內家拳的一種。

由於傳授甚嚴,師門從不外泄,即是列於門牆,師祖何人,傳承幾代,亦鮮有所知,亦所謂大道無為。

況秘門絕技向有師不言三代, 法不傳六耳之律。

今之所宗者,乃武當高真黃公安道長。

師祖壽之耄耋,雲游至河南南陽,緣收張雲鏡為入室弟子,攜至武當,傳內功秘技及歧黃之術二十余 載,其時黃老道長已壽百齡。

張氏謝師還俗,隱藏居民間以醫濟世,累積道門功德。

暮年時遇馬志富,喜其篤誠內慧,遂收為傳人,秘授「天罡拳」。

<<天罡拳十二式>>

书籍目录

目錄一、天罡拳二十式簡介 (一)功法源流 (二)功法理論 (三)功法特點二、天罡拳十二式健身功效三、天罡拳十二式創編思路四、天罡拳十二式動作名稱五、天罡拳十二式動作圖解 第一式 俯仰開合 第二式 蛇形纏繞 第三式 雙龍抱柱 第四式 猛虎推山 第五式 鷂子翻身 第六式 靈猴伸腰 第七式 獅子回頭 第八式 燕子銜泥 第九式 仙鶴展翅 第十式 青龍探爪 第十一式 雄應叼食 第十二式 金龜入眠

<<天罡拳十二式>>

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