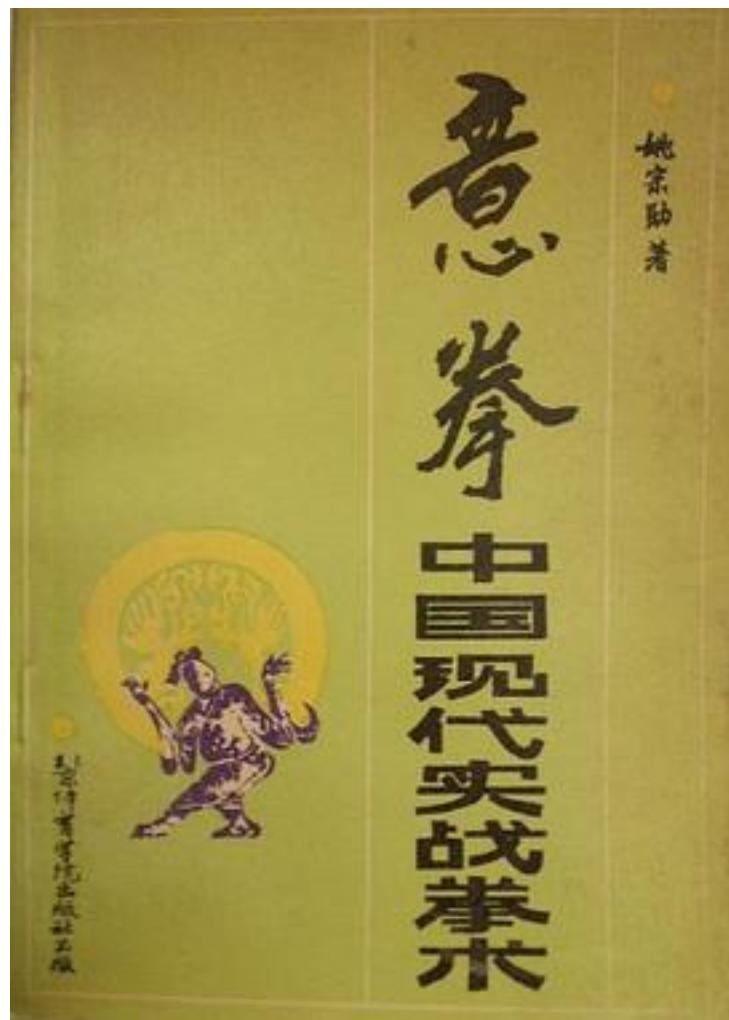


意拳



[意拳 下载链接1](#)

著者:姚宗勋

出版者:北京体育学院出版社

出版时间:1989.8

装帧:

isbn:9787810032025

作者介绍:

意拳亚圣。意拳创始人王芗斋先生赐名“继芗”。

目录:

[意拳 下载链接1](#)

标签

武术

意拳

姚宗勋

王芗斋

武功秘籍

必读经典

港版

武术

评论

对任何内家拳种都非常具有参考价值的意拳名作。清晰简洁高效。

只研究了站桩论述

经典著作，可以传世。建国以来武术书籍可称著作的很少，本书算一本。理论深邃，体系严密，所阐述的拳术法简效宏，真正写出了传统武术的真谛。

学意拳必读书

武术经典著作，武术类书籍可排第一名，意拳爱好者建议人手一本、细心研读。其他武术爱好者也建议读一下，有很大好处。

[意拳 下载链接1](#)

书评

这本书的作者是意拳亚圣——姚宗勋。这是很少见的有理论、有实践、重传统、讲科学的书。有些人理论很强，功夫一般，这样的人写出东西来很难让人信服，比如著名的顾留馨先生，顾先生的名著是《陈式太极拳》，这本书思路清晰，理论水平很高，但顾先生的太极老师是武汇川，属于杨...

不愧是意拳亚圣姚宗勋的大作，讲解深入清晰明了，内容实在，不故弄玄虚，给人启发很大，可以说是当代意拳教学的源头，基本上讲解清楚了意拳的桩法、试力、摩擦步、发力、推手、散手各个阶段学习的要点。

当然，武术的学习关键是要实践练习啊，我现在站桩和摩擦步...

[意拳 下载链接1](#)