

大成拳站桩与道德经



[大成拳站桩与道德经 下载链接1](#)

著者:于永年

出版者:

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787537737166

《大成拳:站桩与道德经》内容简介：站桩原是我国武术传统的基本功，过去皆以口传心授，闭门自秘，自20世纪20年代起，河北省深县王芃斋先生始公开传授，并在实践中丰富提高，使站桩逐步发展成为一种疗效卓著的医疗体育。

王芃斋先生传授的站桩功，是在心意拳、形意拳、意拳、大成拳的基础上，摒弃了传统的套路架子和招法，专门强调意念引导，精神假借，统一意志，统一气力，统一动作，使形、意、力、气、神，浑元一体，调动全身一切积极因素，为一击而服务的新兴拳学派，因此，时人以拳术改革家视之。大成拳的锻炼方法是以站桩为主，佐以走步、试力、发力、试声、推手、实战。

作者介绍:

目录:

[大成拳站桩与道德经_下载链接1_](#)

标签

站桩

养生

道德经

修心修身

大成拳站桩与道德经

道家

武术

于永年

评论

拳拳服膺，已身求物。

我感觉还是比较深奥的，其中所说的第二随意意动，实在不能理解，可能我确实做不出来。通过本书的描写我的确认识到大成拳是一门系统高深的功夫和学问。

很全面的书。从科学解释到经典解读，后面还有歌诀。对我有用的是养生桩，先练习下来之后慢慢再转为技击桩吧。

讲站桩很系统，图片少了点

有着科学的内涵，却没有西方健身那样科学的绚丽外衣，不好推广。而且感觉作者走得有点太远了。

玄学。

前半部讲的是动作要领，我站桩一个月后才有体会，没站之前不知道讲什么。后半部讲的是道德经，没看

这本书最有价值的是最后王芗斋先生的《大成拳论》，大师之言，大道至简。如果说艾灸，中医是修补人身，那么站桩就是自强之道，身体在站桩中得到修复，是慢性疾病的绝佳治疗方法。不动之动乃是生生不已之动。提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，故能寿蔽天地，无有终时。

和他的另一本书一模一样，只是后面在牵强附会道德经。
不过数据非常多，科学派的好代表。又有照片，好过之前手绘的图。

可作吾人养生求道之津梁。

站桩

照着学的，正在傻站，拜师更好点

[大成拳站桩与道德经_下载链接1](#)

书评

去年夏天在东小口森林公园跟师傅练形意的时候，听伙伴讲在那里练拳的老人里，最厉害的是练大成拳的那位。因为脾气爆，对社会现状不满，是个老愤青，我和伙伴两个人都没跟他练。
当时，他总是不丁不八站着桩，手指缓缓的推拉。却常说出特别奇怪高深的理论来：“佛家的禅定是意拳...

[大成拳站桩与道德经_下载链接1](#)