

<<走进王芑斋>>

图书基本信息

书名：<<走进王芑斋>>

13位ISBN编号：9787537737142

10位ISBN编号：7537737142

出版时间：2011-1

出版时间：山西科技

作者：李荣玉

页数：239

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>

## &lt;&lt;走进王芗斋&gt;&gt;

## 内容概要

本书分六个方面向读者介绍大成拳的整体思路。

第一章主要解释大成拳的一些关键概念。

根据作者多年习拳的经验，练习大成拳并不难，难的是对大成拳的一些基本概念不清楚。

老前辈一般对概念都没有做解释，进而使大成拳习练者对古代武术的观念和方法出现了大的问题，这样练拳是很难入门的。

作者习拳二十余年，历尽艰辛，有所感悟。

为了‘使大家尽可能少走弯路根据自己的经验，从关键概念入手，然后全面解析大成拳，使习练者容易掌握古代武术的要领。

第二章是全面解析大成拳。

只有在第一章的基础上，才能较全面地剖析大成拳，否则基本概念有偏差，要整体解释大成拳是不可能的，解析《九要论》也是不可能的。

《九要论》是明朝以前仅存的一本关于中国古代武术的记录，是古代武术的总纲。

解释《九要论》很重要要想研究古代武术，必须要研究《九要论》。

第三章是大成拳的具体操作，具体的练习方法要符合大成拳的思路和要领；思想和思维要符合大成拳的理论。

练的和大成拳的理论不一样就说明练习的方法有偏差，达不到所要求的效果。

第四章是答疑。

作者在《武魂》杂志发表文章的时期，接到过不少读者的来信和来电，他们提出了一些问题，作者给予了答复。

本章从这些问题中选择了一些共性的、有代表性的问题，供更多的习练者参考。

第五章是王芗斋先生生前在教授常志朗时反复说的一些话，有一些在文章中引用了，有一些没有引用，特此公开，以便于读者更好领会王芗斋老前辈的拳学思想，帮助读者尽可能地走近王芗斋，更好地理解大成拳。

第六章是向读者推荐的三篇拳论。

作者认为这三篇拳论最能代表王芗斋的拳学思想，大家多研究和体会，对练习大成拳有很大裨益，对研究古代武术有很大帮助。

另外《九要论》作为古代武术的纲领，全文已在书中刊出，希望大家多研究，在此不再重复刊出。

本书意在公开大成拳的思路、方法，帮助大家更好地掌握大成拳，为研究和继承中国古代武术抛砖引玉。

从中国几千年古代武术的传承看，要想继承中国古代武术，最有效的方法就是口传心授，书不尽言。

## <<走进王芑斋>>

### 作者简介

李荣玉，六岁开始随父亲练河北派李星阶系形意拳，后又随陈子江、朱云行先生学习形意拳（陈先生是尚云祥的弟子。

朱先生是定兴县胫形意拳名门之后），并随北京东华门武术社宋治平先生学习过少林拳。

1974年，遇大成拳名家关维林先生（关先生是姚宗勋的弟子），在其指导下练习大成拳。

在以后的几年里，先后接受过多位大成拳名家张宏成、金启庄、崔有成、王斌魁、姚宗勋、计成海先生的指导。

1980年，巧遇王芑斋之关门弟子常志朗先生。

从此在常先生的指导下系统地学习大成拳，并在常先生的介绍下，先后得到过卜恩富先生和王选杰先生的指导。

在追随常志朗先生的八年习武中。

有一些心得体会。

笔者将这些体会和所见、所闻一并公开。

希望对有志于传统武术的爱好者有所帮助。

为振兴中国传统武术尽一份微薄之力。

<<走进王芗斋>>

书籍目录

第一章 概念解释 试论大成拳之松、紧说 试论大成拳之意、力、气之说 试论大成拳之虚、实说 试论大成拳之神、形说 浅谈大成拳之锻炼筋骨说 王芗斋苦口婆心说站桩 王芗斋苦口婆心谈技击 试论大成拳之动、静说 浅论大成拳之搭手说 试论大成拳关于用意不用力之说 浅谈大成拳关于“肩打、肘打、胯打 头打、膝打、脚打”之说 浅谈大成拳之道放说 为什么说练好大成拳须用十年时间 浅谈“一时胜败在于力，千秋胜败在于理” 浅谈大成拳之点紧身松 .....第二章 全面解析大成拳第三章 大成拳练习方法第四章 答疑第五章 王芗斋拳学语录附录

## &lt;&lt;走进王芑斋&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：首先要说清楚什么是大成拳的“力”。

大成拳所指的力与世界任何运动所指的力不是一个概念（除中国武术）。

其他运动所产生的力都是来源于肌肉的松紧，肌肉一松再一紧产生一个发力。

通过某个动作或某肢体的运动，通过动作的幅度、路线、速度产生一定的力量来撞击某一个目标，此种力量比比皆是，谁都知道，所以不再详述。

王芑斋老先生称这种力叫“抡力”，又叫“砍砖头儿的力”，大成拳最忌讳的就是这种力。

大成拳所说的力的来源是浑身各关节的争力，全身各关节、各部位互为根的力，这种互为的力，它可以用不着动作的幅度或肢体的移动来产生力。

在肢体不动，动作没有幅度的情况下就可以产生力，人在不动时得到的这种力能在运动过程中没有虚点，处处都是力。

一条线是由无数个点组成的，所以我们在运动时，从起点到终点中间这段距离是由无数个点所组成，这些点都有力，包括起点和终点，这才是大成拳所追求的。

这种力在技击方面不容易被人所乘，在养生方面，气、血充足，阴、阳平衡，抵抗力达到最佳，可以抵抗各种病毒与病菌的侵入。

其他运动的力只是在动作的起点或终点有力，中间是无力的，我们称它是虚的，此种运动在技击时中间这段虚点将是被人们利用的重点（作者今后将专文论述，本文不重点论述），在养生方面最起码不能祛病，弄不好还会对养生有副作用。

一般运动的力是普通人都能体会到的，任何人自孩提时的玩耍、嬉戏到参加某种运动的专门训练，以及成年人的运动、锻炼所用的力都是这种力，谁都清楚。

但是大成拳的力不是谁都能体会得到的，只有接受过严格训练的人，这种力才能上身，才会有这种力的体会。

<<走进王芗斋>>

编辑推荐

《走进王芗斋》：国术丛书·第十四辑

<<走进王芑斋>>

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>