

《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

出版社：大展

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.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，認真認真地評選出來的。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、征求意见、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泱泱大國的光輝形象。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》

內容概要

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》

書籍目錄

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 鷓鴣翻身 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 雄鷹叼食 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：www.tushu000.com