

# 《大成拳筑基功-(第七辑)》

## 图书基本信息

书名：《大成拳筑基功-(第七辑)》

13位ISBN编号：9787537728072

10位ISBN编号：7537728070

出版时间：2006-9

出版社：山西科学技术

作者：张东宝

页数：156

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](http://www.tushu000.com)

# 《大成拳筑基功-(第七辑)》

## 内容概要

本书主要是以大成拳筑基功为主，其内容有：第一部分

站坐之理

桩功之道

桩功练法

练功三调

桩功境界

起拔桩功

桩后拍打

“膜”与练法

第二部分

五形动法

练功要静

性命双修

有意无意

不理幻觉

自度他度

生命运动

“执著”“着相”

难得糊涂

炼髓化气

颜色治病

时间方位

# 《大成拳筑基功-(第七辑)》

## 作者简介

张东宝，江西南昌市人，1950年生。从小喜爱武术，曾习练过太极拳，后师从王安平先生习练意拳气功，并先后得到崔有成、王永祥、王玉芳、于永年、曾广骅等先生的热情指导。从20世纪90年代起，先后在国内武术、气功及养生刊物上发表文章。著有《意拳气功谭》一书。

# 《大成拳筑基功-(第七辑)》

## 书籍目录

第一部分站坐之理桩功之道桩功练法练功三调桩功境界起拔桩功桩后拍打“膜”与练法第二部分五形动法练功要静性命双修有意无意不理幻觉自度他度生命运动“执著”“着相”难得糊涂炼髓化气颜色治病时间方位天人合一“ ”字之意畅通中脉气亦电也养气之道练功“三戒”高级低级功贵精一练功难易不怕磨难孤独修炼一封来信功底功力勇敢精神切磋风度“古井”风格尊师重道师生之间教学观想四步功法步法身法把头领起“球感”意识神意之妙谈谈“本能”拳禅合一“五内”之法用身体听虚无之境“速成”的反思“三感”、“三邪”与“三态”“为道日损”与“站桩求物”练功杂谈桩功治癌及其他“呆若木鸡”的境界第三部分练功问答练功效应

# 《大成拳筑基功-(第七辑)》

## 精彩短评

- 1、本书内容翔实，是作者的真知灼见及经验之谈，确实是养生和习武的指南，是一本难得的好书，值得珍藏！
- 2、有点玄

# 《大成拳筑基功-(第七辑)》

## 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](http://www.tushu000.com)