

前 言

意拳气功是我国一代拳术、气功大师王芗斋先生在本世纪四十年代将多派拳种、气功的精华有机融合一体所创造的。它恢复了拳术的本来面目。意拳气功不练套路和招式，讲求健身和自卫技击，在健身的基础上再演化为技击术，动作利索，实用性极强。在防身技击方面，它能指导防身，做到一交锋就制服对手；在健身方面，它能够起到有病治病、无病健身、延年益寿的作用。

王斌魁先生是意拳气功第二代嫡系传人，是王芗斋先生入室弟子中深得意拳气功精髓之佼佼者。我从王斌魁老师学习意拳气功，二十多年来不敢中辍。为配合中央电视台、河南电视台对我教习意拳气功录象的播放，为满足广大读者和全国各疗养院对意拳气功资料的需求，我编著了《意拳气功》一书。

本书主要介绍意拳气功四大内容，即桩功、试力、发力和力的运用的基本姿势、方法、要领，以及意念诱导；并着重介绍轻功、千斤坠、隔空掌、钢肚、四面撞墙等特异功夫的训练方法等。本书适宜于各年龄层次的广大读者学习训练。

王安平

1987年7月于安徽

意 拳 气 功 图

- 一、健身桩（图1～图14）
- 二、五形功（图15～图29）
- 三、技击桩（图30～图37）
- 四、试力（图38～图65）
- 五、散手预备式（图66～图69）



图1 浑圆桩

图2 快拔式

图3 高手托式

1198927



图4 低手托式



图5 扶助式



图6 休息式



图7 环抱坐式



图8 低手托坐式



图9 高手托坐式

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>