



意拳宗师王芑斋



第二代意拳大师姚宗勋



王芑斋部分弟子及再传弟子
前排左起：于永年、王丽香、
姚宗勋、司徒柱、卜恩富、
敖石朋。
后排左起：薄家骢、白金甲、
杨绍庚、窦士朋、张正中、
韩嗣煌、林伟。

目 录

第一章	意拳源流·····	(1)
第二章	意拳概述·····	(12)
第三章	意拳桩法·····	(22)
第四章	试力·····	(52)
第五章	摩擦步·····	(62)
第六章	发力·····	(72)
第七章	推手·····	(90)
第八章	散手·····	(125)
第九章	结论·····	(161)

附录 《习拳一得》

王芃斋

第一章 意拳源流

在我国烟波浩渺的武林之中，有一颗朴实无华的新星，越来越为中、外武术爱好者所瞩目，这就是“意拳”，或称做“大成拳”。

人们一提起武术，自然会联想到少林、武当，内家、外家。而意拳既非内外家，又莫属少林、武当，乃是一种集百家之大成而独树一帜的中华近代拳学。意拳不设套路和固定的招式方法，这是在我国多至不可名状的拳家门派中绝无仅有的特殊一例。由于人们对意拳尚无十分了解，所以经常引起许多误解和神秘感，使有志于此者，欲习无门，问津无处。本书将把“大成拳”之全部秘密和盘托出，并做科学之解释来引导广大同好纳入意拳之正轨。

意拳为王芑斋先生首创。王芑斋先生字尼宝、字僧，晚年自称矛盾老人。1885年生于河北深县魏林村，1963年7月在天津逝世，享年78岁。

芑斋先生少年时代体弱多病，从形意拳名家郭云深老学习形意拳。先生在学习过程中，锻炼刻苦，钻研认真，很受郭老赞许，因之深得教益，从而奠定了他一生致力于研究我国拳学的深厚基础。

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/>