

■ 马 杰 著

武当气功太极拳

■ 北京体育大学出版社



道家内功养生秘笈

武当气功太极拳

马杰著

g2153/16



北京体育大学出版社

1232730

前 言

我国武术运动源远流长。“武”是我们为类与其他动物争生存的本能，不论从人类的初生到迄今都是为防身御敌，强壮筋骨，养生长寿，是以保人类生存的良方。随着历史的发展，时代的演变，武术已成为我国中华民族文化知识宝库中的一颗瑰宝。在中华武术历史的发展过程中，因创始传袭之别及地理文化条件的限制，逐渐形成了各种武术流派，延伸至今。通常把中国武术汇称为两大门派：一曰“外家”，名于少林称少林派；一曰“内家”，源自武当称武当派。

武当派内家拳法，最初源于道门作为道家修炼的一部分内容，它以注重内修，欲达到长生不老乃至飞身成仙之目的。要习练武当派内家武术，应从“内气”开始，就是要将人体本元先天之气作为一种“药物”，以整个身体为“丹炉”，经过反复的“冶炼”，在体内结成“内丹”。通过武当武术的功法修炼，达到强身健体，通经活络，延年益寿之效果。因此说，内家拳法必先精于“功”，正如武学谚语“力不打拳，拳不打功”。同时武当武术源本有其防身自卫技击的功效，虽然在拳道上主张以德为本，反对心险好斗，争上论下，但是任何武术都具有攻防技击作用，否则就失去武术的生命，武当武术也具备以“防即是攻”的实用技击性的武术共性。

《武当气功太极拳》是以武当道门修炼内功和内家拳术融为一体的拳术功法，对内可以强健经络脏腑，吸清排浊，祛病健身，有养生长寿延缓衰老的效能，对外可以强壮筋骨皮肉，

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/>