

意拳



气功

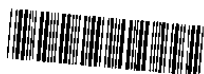
王安平编著 • 安徽科学技术出版社

247.4
25

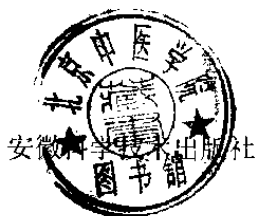
3175/03

功 气 拳 意

王安平 编著



0048638



责任编辑：储崇华

封面设计：马世云

意拳气功

王安平 编著

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市九州大厦八楼)

安徽省新华书店经销 安徽新华印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：3.625 插页：5 字数：75,000

1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷

印数：00,001—25,000

ISBN7-5337-0497-6/G·43 定价：1.65元

(本书海外版由香港上海书局印行，

国内版限国内发行。)

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学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、四面撞齿等特异功夫的训练方法等。本书适宜于各年龄层次的大众读者学习训练。

王安平

1987年7月于安教

意 拳 气 功 图

- 一、健身桩（图1～图14）
- 二、五行功（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）



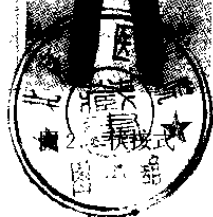
图1 浑圆桩



图2 快拔式



图3 高子托式



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



图10 自然坐式 图11 仰卧式1 图12 仰卧式2



图13 仰卧式3 图14 侧卧式 图15 虎扑1



图16 虎扑2



图17 熊形1



图18 熊形2



图19 熊形3



图20 熊形4



图21 熊形5



图22 猴形 1



图23 猴形 2



图24 猴形 3



图25 蛇形 1



图26 蛇形 2



图27 蛇形 3



图28 鹤形1



图29 鹤形2



图30 扶按式



图31 提插式



图32 提抱式



图33 双抱球式



图34 虎抱头式



图35 前推式



图36 单腿独立
扶按式



图37 单腿独立
浑圆式



图38 图39 扶按式试力





图10 图11 提插式试力

图42 图43



提抱式试力

图44 图45 双臂拍打试力



图64 脚试力



图65 陆地行舟
步法试力



图66 散手大开门

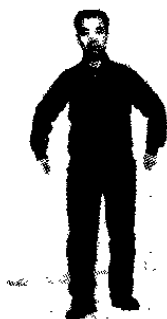


图67 散手小开门



图68 散手猴象



图69 散手自由式

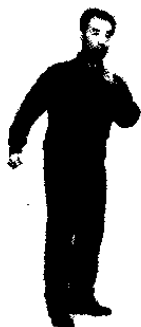


图58 图59 隔拳试力

图60 图61



立掌试力

图62 图63 鹰爪功试力



图46 图47 单手臂拍打试力

图48 图49



左右横力试力

图50 单推手试力

图51 图52



栽拳试力



图53 图54 钻拳试力



图55 图56 图57 崩拳试力

目 录

第一章	意拳气功概述	1
第二章	桩功	6
	健身桩	6
	技击桩	58
第三章	试力	64
第四章	发力	76
第五章	力的运用	79
第六章	几种特异功夫训练	85
第七章	练拳练功中的主次及练习者应知应会	89