

<<心意八卦转掌>>

图书基本信息

书名：<<心意八卦转掌>>

13位ISBN编号：9787500938699

10位ISBN编号：7500938691

出版时间：2011-4

出版单位：人民体育

作者：马琳璋. 马天巧.

页数：146

字数：160000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<心意八卦转掌>>

### 内容概要

通过反复演练，我自己对这趟拳术的体会是：它的走步起、落、扣、摆，前进、后退，左右换式都要求练功者的意念从空中引来清新之气，进入百会，经脑、颈、胸、腹、腿而下行到脚心（涌泉穴），并想象体内的污浊之气，从脚底涌泉穴被泄入地下，这样清除了体内的瘴气，泄去身内的毒素，对于治疗疾病有意想不到的效果；把心意六合拳的踩腿走直趟改为围树转圈，更符合人体与地球磁场保持一致的规律；以树身为假想敌人，以不同招式攻击，心意八卦转掌在实战中具有很强的应用价值。

## <<心意八卦转掌>>

### 作者简介

马琳璋，1942年生，安徽省蚌埠市人。

作家、民间武术家。

马琳璋自幼爱武，谦虚好学，对传统武术苦苦追求。

参加工作后，有机会多次到全国各地向许多拳家名师学习、请教，广采博集，融会贯通，用诸家之长充实和提高自己。

对我国传统武术文化有很深的研究，尤其是对心意拳、心意太极拳、心意八卦掌等拳术有独到的见解，集四十年之苦修，终于参透武术文化真谛而卓然成家。

成功了，但并没有骄傲，而是继续深造。

马琳璋说：“我要在有生之年更加努力，为推广和弘扬中华武术作出自己应有的贡献。

”

## <<心意八卦转掌>>

### 书籍目录

#### 第一章 心意八卦转掌概述

- 一、什么是心意八卦转掌
- 二、心意八卦转掌与其他八卦功法有什么不同
- 三、心意八卦转掌包含哪八卦，它是怎样表示的
- 四、心意八卦转掌的特点是什么
- 五、心意八卦转掌与阴阳的关系
- 六、心意八卦转掌与四象的关系
- 七、心意八卦转掌与五行的关系
- 八、心意八卦转掌与六合的关系以及对应劲法
- 九、心意八卦转掌与九宫的数理关系
- 十、人体十二经是怎样循环的
- 十一、心意八卦转掌的转圈与人体经络的关系
- 十二、心意八卦转掌与健康长寿的关系
- 十三、心意八卦转掌的实战价值
- 十四、已经有了心意拳，为什么还要介绍心意八卦转掌

#### 第二章 心意八卦转掌的基本理论

- 一、心意八卦转掌的卦象说
- 二、心意八卦转掌的先天、后天之气
- 三、心意八卦转掌的气场与时间说
- 四、修炼心意八卦转掌时怎样采日精月华
- 五、心意八卦转掌的性命双修
- 六、心意八卦转掌的天地盈虚有时和进火抽添
- 七、心意八卦转掌的雷声
- 八、心意八卦转掌的修炼过程

#### 第三章 基本掌功

- 一、熊掌功
- 二、鹰掌功

#### 第四章 保命八掌

- 一、龙形转掌
- 二、虎形转掌
- 三、猴形转掌
- 四、马形转掌
- 五、鸡形转掌
- 六、燕形转掌
- 七、鹤形转掌
- 八、蛇形转掌

#### 第五章 救命八掌

- 一、龙形裹横
- 二、猛虎出洞
- 三、白猿献果
- 四、夜马奔槽
- 五、抱元守一
- 六、飞燕抄水
- 七、鹞子盘云
- 八、拨草寻蛇

<<心意八卦转掌>>

后记

## <<心意八卦转掌>>

### 编辑推荐

心意八卦转掌是优秀的传统武术文化遗产之一。

我们认为：任何优秀的文化遗产，私人都无权把它据为己有，或者将它隐瞒；如果这样，是一种罪过。

《心意八卦转掌》(作者马琳璋、马天巧)将这套功法贡献出来，正是遵照“推陈出新”的原则，使它造福人类，起到它应有的作用。

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:<http://www.tushu007.com>