第一图书网, tushu007.com

<<万籁声技击教范>>

图书基本信息

书名：<<万籁声技击教范>>

13位ISBN编号：9787537721899

10位ISBN编号：7537721890

出版时间：2003-11

出版时间：山西科学技术出版社

作者：万籁声

页数：255

字数：195000

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

内容概要

《万籁声技击教范》吸取儒、释、道、医、武之精华，融少林、武当内外家，南北派于一炉，扬长避短，去粗取精，寓“软、硬、轻”三功、“巧、妙、化”三法。
其很大一部分是先贤择徒而授的不传之秘，这些在大师武学著作中，特别是在晚年的手稿里，均摈除私秘，全部公开，且解说详明，亲身示范，图文并茂。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

武林泰斗，一代奇才，万籁声（1903—1992）大师，湖北鄂州葛店人。
1946年定居福州，是驰名中外的武术家、技击家、自然门一代宗师；也是饮誉南国的风伤科医生。
生前以“文、武、道、德、医、拳”五宝行世，“信、义、侠、勇”四德立身。
有“武林文星”之称，“武术之光”之赞；更有“秦松汉伯精神，夏彝商鼎骨气”之颂……
　大师遗著手稿千百万言，有武术、气功、医药、文史哲之专著；也有散文、杂感、箴言、警句、回忆等篇章。
复经大师八十年行持淬砺，形成了独具特色的万籁声武学。
它吸取儒、释、道、医、武之精华，融少林、武当内外家、南北派于一炉，扬长避短，去粗取精，寓“软、硬、轻”三功、“巧、妙、化”三法。
其很大一部分是先贤择徒而授的不传之秘，这些在大师武学著作中，特别是在晚年的手稿里，均摒除私秘，全部公开，且解说详明，亲身示范，图文并茂。

书籍目录

技击篇 第一章 功理 第二章 舒筋活动 第一节 手型 第二节 舒筋活动 第三章 应用技术 第一节 技击法 第二节 秘传八法 第三节 搏击法 第四节 自行运动 第四章 暗器 第五章 基功 第六章 其他气功篇 第七章 功理 第八章 动功的练法 第一节 基本动作 第二节 岳家八段锦 第三节 少林八式 第四节 小八段锦 第五节 华佗五禽图 第九章 榻上运动 第十章 静功的练法 第一节 基本方法 第二节 内八段锦 第三节 寝前习静 第四节 气功精华附录

章节摘录

版权页： 插图： 一、达摩内功 相传达摩修养内功，以此功为基本锻炼。
因人生在气，气之司在肺，肺脏健康，自然百病不生，所以为气功基本。
在睡觉与起床之前，均可习之。
先闭口空咽两口气（三口亦可），以右掌绕左乳房外围肺部位置，揉摩50圈；再空咽两口气，左手向右肺部揉摩50圈。
如此一月后，再各增加50圈；每50圈后，一定空咽两口气！
先摩完左边，再摩右边，如此可以增加到每边二三百圈为恒。
胸部揉毕，即揉摩胸口下之胃脘部同腹部，兼医胃肠病及胸胁气痛。
何处不适，即揉何处。
两手交换揉之。
这也即是祖国的“按摩运动”。
揉腹部时，不必再空咽。
空咽之理，是先使肺脏得着自然气体与津液，再借揉力，使内气遍行肺脏，则揉力可达肺叶边缘，使肺脏充分发育和锻炼，功效很大；可免患肺癌、肺气肿、支气管炎、肝炎等等内脏疾病。
同时揉到腹部，可免患肠癌、肠结核、阑尾炎等等的肠胃病（图10—14）。
注：女性不可揉胸，只可揉腹！
今科学界研究，认为揉胸部可以增强胸腺分泌，有抗癌功能。
从知这些所有功夫，无不有科学上的根据。
只是他们还没有得着传授，为遗憾耳。
再为：“揉囊法”，男性用之！
即以右拇指与食指中指捏皮，由侧方揉阴囊之睾丸36转；复以左手如之；再共托转之；不捏。
可以固肾起萎。
再以中指揉“会阴穴”（在肾根与肛门之间）24转！
所谓“脑坚，肾健，气足”才可以少病的说法，如不按上边所述的种种秘传练习，是不易短时间收到成果的。
今日所谓“老年学”、“老年医学”，固然理论很全面，有病当然要服药治病，但他们均未摸着延年益寿的秘传道功，也即是气功。
他说了“三百篇”，不及“炼精化气”和“达摩内功”；以及这些固精固气、自行推拿按摩等功夫，幸三致意焉！
要言不烦，习之自知。

编辑推荐

《万籁声技击教范》由万籁声所著、万士震整理。
其很大一部分是先贤择徒而授的不传之秘，这些在大师武学著作中，特别是在晚年的手稿里，均摈除私秘，全部公开，且解说详明，亲身示范，图文并茂。

第一图书网, tushu007.com

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