第一图书网, tushu007.com

<<中华峨嵋真功>>

图书基本信息

书名：<<中华峨嵋真功>>

13位ISBN编号：9787546402789

10位ISBN编号：7546402786

出版时间：2010-11

出版时间：成都时代

作者：李学文

页数：105

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

本书全方位、多角度阐述了峨嵋两大养生功法的修炼方法，每一招一式都图文兼备，详细精解：峨嵋神剑派内功高手示范教学带引爱好者轻松练就一身高超的峨嵋内功，同时达到强身健魄、延年益寿的健身效果。
想要修习玄门真经的绝技秘诀，练就千百年来秘不外传的健身养生真功，本书是不可错失的代表之作。

作者简介

李学文，中华武术六段，国家一级武术裁判员 自幼习武，先后师从太空门汤秋莲、峨嵋派胡建平修习数十载，技艺精湛，获奖无数。

<<中华峨嵋真功>>

书籍目录

第一章 峨嵋武术——万千功夫藏深壑 一、峨嵋武术源远流长 二、峨嵋养生功——峨嵋剑仙派玄门正宗功夫精髓 1．何谓峨嵋养生功 2．功法特色 3．功能作用 4．练功方法 5．修习步骤 6．师承源流第二章 峨嵋——六步养生功 一、按摩功 预备式 第一式 搓手浴面容色春（脸面部） 第二式 梳头压府神智清（风府穴） 第三式 分额揉阳御风邪（太阳穴） 第四式 旋目运眼通肝经（眼眶部） 第五式 擦鼻按迎强肺肾（迎香穴） 第六式 转耳点承通全身（承浆穴） 二、放松功 第一式 松颈摇头天柱通（狮子摇头） 第二式 转指旋腕肝肺舒（双凤戏翎） 第三式 伸臂划肩利关窍（黑熊伸臂） 第四式 侧身转腰强肾功（岩鹰寻食） 第五式 叉腰摆胯理脾胃（白虎摆尾） 第六式 抖手动腿身轻松（仙鹤展翅） 三、六步惨真功 预备式 起式 第一式 双手采气调真元 第二式 电激命门火自添 第三式 叩齿咽津坎填离 第四式 出掌探珠神贯鼎 第五式 熏炼真金填气海 第六式 无为内养大还丹 四、站桩功 预备式 总桩 补肾桩 还丹桩 收式 第三章 峨嵋金罡掌四十九式 详解 太乙金罡神功掌 第一段 第一式 起式 第二式 上吸天阳 第三式 下饮地阴 第四式 探手观天 第五式 梳头抹须 第六式 虎坐中堂 第七式 撒网抱剑 第八式 左宫抱月 第九式 凤凰单展 第十式 天师盖印 第十一式 右宫抱月 第十二式 凤凰单展 第十三式 天师盖印 第二段 第十四式 怀抱玉印 第十五式 分水劈山 第十六式 猛虎张口 第十七式 凤凰双展 第十八式 探海照月 第十九式 黄龙护身 第二十式 老君骑牛 第二十一式 伏虎探风 第二十二式 金针定海 第二十三式 龙虎相争 第二十四式 霸王观阵 第三段 第二十五式 仙女抛袖 第二十六式 双摆荷叶 第二十七式 金童献茶 第二十八式 封锁偷桃 第二十九式 二郎担山 第三十式 顺手关门 第三十一式 金罡推山 第三十二式 嬉狮戏球 第三十三式 海底捞月 第三十四式 秀才敞衣 第三十五式 雁落平沙 第三十六式 犀牛望月 第三十七式 横扫千钧 第三十八式 开弓射雕 第三十九式 坐帐传令 第四段 第四十式 游龙戏水 第四十一式 怪蟒翻身 第四十二式 狮子张口 第四十三式 震脚子午 第四十四式 海底藏龙 第四十五式 双龙出洞 第四十六式 合天拜月 第四十七式 端香朝圣 第四十八式 混元还丹 第四十九式 收式 延伸阅读 一、神秘的道教养生术 二、独具一格的峨嵋气功附录 峨嵋内功真实不虚

章节摘录

版权页：插图：（四）气功峨嵋派武术中的气功有两层含义，一是指“参贯玄机，超脱生死”的内气修养，以求临阵较技时神气自若、胆气不虚，相当于现在的素质训练、心理训练之意。
二是指气功（内功）锻炼非常重要的峨嵋武术中的拳种流派。
如蜀中“松溪内家拳”，强调以柔克刚、以静制动、气运为主、蛮力为下的练法，和太极八卦有相同之处。
又如峨嵋太极拳，同北方太极有区别，而讲究柔运，调气、凝神。
近年来从一些峨嵋武术中衍化出许多气功导引方式，究其实质，不外峨嵋武术气功中的气功部分而已。
故蜀中拳谚云“快打拳是拳，慢打拳是功”，即意谓武术快练狠打就是“练拳”，慢练调气就是“练气功”。
（五）柔功即盘功。
峨嵋武术很讲究关节、肌肉、韧带之轻灵柔软，故练武时每将柔软性训练配合呼吸吐纳，形成峨嵋武术中著名的“盘功”，常见的有“十大盘功”“峨嵋盘功易筋经”等。
因盘功最宜自幼开始训练，大时则见效较难，故又称“童子功”。
其训练范围包括头、颈、肩、肘、腕、指、腰、臀、胯、踝、趾等各部关节及肌肉韧带。
必须说明：峨嵋柔功（盘功），并非单纯像体操之类的柔软性训练，而是严格配合吐纳调息的“内功”形式。
柔软若无骨，伸缩开合变化随心应手，好像能透针眼，从大动至大静时呼吸平和，安详自然，状若木偶。

编辑推荐

《中华峨嵋真功》：中华功夫四大流派之一——峨嵋派的养生真功峨嵋六步养生功&峨嵋人乙金罡掌万千功夫藏深壑，峨嵋真功远流长千百年来秘不外传的健身术、养生术武术冠军、峨嵋派正宗传人李学文示教一招一式图文兼备，详细讲解DVD千年正传峨嵋养生功法逐式讲解流传二千五百年的峨嵋派玄门正宗功夫溯源于道家，集各派内功玄机为大成“六步养生功”+“太乙金罡掌”峨嵋养生真功的经典功法峨嵋六步养生功按摩功、放松功、六步修真功、站桩功；；四大功法完整授解。
峨嵋金罡掌四十九式四十九式秘传拳谱逐招详解、演练

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