

# 《少林十二段锦》

## 图书基本信息

书名：《少林十二段锦》

13位ISBN编号：9787546406022

10位ISBN编号：7546406021

出版时间：2012-4

出版社：成都时代

作者：释德扬

页数：121

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《少林十二段锦》

## 内容概要

《少林十二段锦(附盘)》，本书内容简介:少林十二段锦是最古老的少林养生术之一。据传源自少林鼻祖达摩法师，经历代高僧沿袭传承近1500年，至今已成为少林秘传瑰宝。整套功法按照头部、颈部、肩部、背部、腰部、上肢、下肢、胸腹部顺序进行全身性锻炼，集修身养性、娱乐观赏于一体，动作优美，衔接流畅，简单易学，安全可靠，适合于不同人群习练，具有祛病强身、延年益寿的功效。由少林嫡传第三十一代传人亲授。

# 《少林十二段锦》

## 书籍目录

第一章 少林内功——强精气，健身体一、修身养性活少林二、底蕴深厚的少林养生文化三、禅武合一的少林养生内功四、健身要术少林十二段锦第二章 少林十二段锦之练功基础一、掌握练功技巧1. 合理选择练功时间和地点2. 合理安排练功次数和练习量3. 持之以恒，循序渐进二、注重基本功1. 呼吸2. 意念3. 手型4. 身形5. 打坐三、做好练功准备1. 身心2. 场地、时间、饮食3. 坐垫第三章 少林十二段锦的功法详解一、习练歌诀二、动作详解预备式第一段锦：冥心握固 第二段锦：叩齿鸣鼓 第三段锦：微撼天柱 第四段锦：掌抱昆仑 第五段锦：摇转轳轳 第六段锦：托天按顶 第七段锦：俯身攀足 第八段锦：背摩精门 第九段锦：前抚腕腹 第十段锦：温煦脐轮 第十一段锦：摇身晃海 第十二段锦：鼓漱吾津收式第四章 少林健身内功集锦一、分行外功诀1. 心功 2. 身功 3. 首功 4. 面功 5. 耳功 6. 目功 7. 口功 8. 舌功 9. 齿功 10. 鼻功 11. 手功 12. 足功 13. 肩功 14. 背功 15. 腹功 16. 腰功 17. 肾功二、祛病延年法第一法 第二法 第三法 第四法 第五法 第六法 第七法 第八法 第九法

# 《少林十二段锦》

## 精彩短评

- 1、静下心来，仔细研究，持续修炼！
- 2、内容就是周版易筋经后面的内容，比较详细
- 3、很一般，没有什么新意，只是动作描述，原理什么的以及深一些道理都没有，这些东西其实少林早没有了，都是后来串的。
- 4、朋友说很喜欢，少林十二段锦健身功法，不错。很喜欢赠送的碟。
- 5、练过其中的几个姿势了，感觉很好，不过还有几个姿势很难做，坚持学习。
- 6、很详细，方便锻炼
- 7、锻炼身体，修身养性。
- 8、总体来说还算不错，介绍还算详细。

# 《少林十二段锦》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)