

# 《武功绝技与养生》

## 图书基本信息

书名：《武功绝技与养生》

出版时间：2012-1

作者：韩金龙

页数：154

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)

# 《武功绝技与养生》

## 内容概要

《武功绝技与养生》由韩金龙编著。

《武功绝技与养生》内容简介：铁人韩金龙经过实践磨炼，通过实证演示，继承武功绝技之精妙，结合内外功法之要宗，取其精华创立了金龙武功绝技功法。本书图文并茂，练习功法与功力演示相对照；武功心法、硬功练习、技击实用、养生健身相结合，一应俱全，全面细致，简洁明了，使学武者书册在手，参悟其中便可具备养生之术、技击之能的真功夫。

武功讲究“软、硬、轻、快”，内外兼修，以意使气，内炼精气以筑内功，外练筋骨以壮形体，从而达到整劲，产生爆发力。手眼身法步、肩肘胯腕膝、项顶胸腰背，身体各部位均需练出功夫，才可充分发挥武学潜力，提高自身的功力。

金龙武功绝技系武林绝学，以意气相随、内功外练、武功内劲为根本练法，以软、硬、轻三种功法为体现，以精、气、神、意、力五步内功心法为指导；综合硬度、速度、胆量、技术四大要素；内炼精气、外练硬功、内外结合、聚其内劲为武功修炼之遵循；以意使气、气到力到，以气功之诀练外壮之能，成其各部位之绝技。功成集软、硬、轻三功于一身，隔空传劲自有神勇。用于技击瞬间制敌威力无比。保丹养生短期打通小周天，运用体内真气，点穴按摩，达到养生健身之功效。

武功绝技作为一种功力的表现，已超出了硬功的范围，身体各部位功力强度的呈现，形成了超越极限表现功力的表演方式，自成体系。

# 《武功绝技与养生》

## 作者简介

中华硬功奇人——铁人韩金龙(字博宇，号清虚道人)，武术技击家、中国精武搏击协会会长、国际自然门气功学会理事、金龙绝技创始人。荣获中央电视台《想挑战吗》、湖南卫视《谁是英雄》多项绝技冠军，创三项世界吉尼斯绝技纪录，2005年度“十大奇人”，中央电视台特邀绝技演员，奇艺传媒影视制作人。发行《铁人韩金龙》、《韩氏养生功》系列光盘(广州俏佳人文化传播有限公司、郑州贝斯特文化传播公司发行)。

韩先生自幼习武，家传绝技，有过4年特种兵生活，并深得名师真传，精通内外家软硬功夫；重技击，擅长少林、太极、自然门功夫、硬功绝技、养生气功。曾特邀在中央、山东、湖南、浙江、江苏、北京、山西等电视台演出绝技。

# 《武功绝技与养生》

## 书籍目录

第一节 武功心法一、认识自然门 / 002 (一)万籁声武言录 / 003 (二)自然门武功真诀 / 004二、金龙绝技 / 005 (一)梅花飞针 / 006 (二)铁沙掌 / 007 (三)金钟罩 / 007 (四)闪电手 / 008 (五)自然气功 / 008 (六)点穴术 / 009三、金龙武论 / 009 (一)武学贯通 / 009 (二)养生之术 / 010 (三)暴功本源 / 012 (四)悟道求真 / 014 (五)太极拳论 / 016第二节 硬功绝技一、少林真传金钟罩 / 018 (一)功法练习 / 018 (二)功力展示 / 022二、黑沙追魂掌 / 024 (一)功法练习 / 024 (二)功力展示 / 029三、千里追风闪电手 / 031 (一)功法练习 / 031 (二)功力展示 / 035四、铁脖子功 / 037 (一)功法练习 / 037 (二)功力展示 / 042五、自然气功 / 044 (一)功法练习 / 044 (二)功力展示 / 050六、大力神功 / 052 (一)功法练习 / 052 (二)功力展示 / 058第三节 技击武术 (一)擒拿拳 / 061 (二)匕首拳 / 068 (三)实用“六招” / 074 (四)肘打“七势” / 077 (五)应敌“八反” / 080 (六)技击“十腿” / 084 (七)奇门打穴 / 089 (八)闭气功 / 090第四节 养生功法 (一)易筋“八式” / 092 (二)养生“十二功” / 095 (三)老年养生操 / 100 (四)自然调气法 / 104 (五)八段锦 / 107 (六)健脑保养“十法” / 110 (七)穴位自疗法 / 114 (八)内丹保养术 / 119 (九)武当太极拳 / 122 (十)自然拳 / 135附录 (一)金龙小传 / 146 (二)金龙绝技传授 / 154

# 《武功绝技与养生》

## 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)