

《武当秘功八段锦》

图书基本信息

书名：《武当秘功八段锦》

13位ISBN编号：9787564407308

10位ISBN编号：7564407301

出版时间：2011-7

出版社：北京体育大学出版社

作者：姜华北 编

页数：271

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

《武当秘功八段锦》

内容概要

《武当秘功八段锦》内容简介：“贵养、尚气、法柔”，武当八段锦注重温养，以养积健，以意行气，以气运身；动作柔和，劲力内敛；练法简绝，功效持久；独具内家风采，堪称武当精功。本著共辑录武当八段锦八大秘功：一、内家通臂八段锦此功出自内家通臂门曹潇咸大师，势开、架大，以柔见长，柔中寓刚。武功上既可作为练武入门抻筋拔骨之用，又可用于增强人体手臂及周身柔韧力、灵巧劲；养生上可以活泼周身血气，散瘀祛滞，防病消病，益寿延年。二、鹤门仙功八段锦此功源自武当内家鹤仙门，乃鹤仙门中和功之一种，是不可多得的八段锦珍品；练之可以舒经活络，灵通血气，柔韧筋骨，坚壮体质。

书籍目录

一、内家通臂八段锦

- 第一段 白猿献桃手翻天
- 第二段 盘马弯弓射向前
- 第三段 通臂起落开乾坤
- 第四段 连拳撩腿势浑元
- 第五段 狸猫捕鼠敛阴阳
- 第六段 躬身作揖拜师仙
- 第七段 双目炯起拳攢紧
- 第八段 百疾化尘跣又跣

二、鹤门仙功八段锦

- 第一段 交手举天调三焦
- 第二段 扩膀展翅走两招
- 第三段 单臂伸托后天运
- 第四段 顾盼生姿除积劳
- 第五段 龙虎交媾水火济
- 第六段 龙盘虎踞鼎炉调
- 第七段 仙眼开光亮拳劲
- 第八段 鹤功抖擞百疾消

三、丹家道功八段锦

- 第一段 真武托天理三焦
- 第二段 朱雀起翅和脾胃
- 第三段 青龙白虎肝肺调
- 第四段 龟盼益血神气凝
- 第五段 太乙摆尾坎离交
- 第六段 怒目攢拳神力添
- 第七段 鹰顾盘足固肾腰
- 第八段 鹤立颠震百病消

四、先天乾坤八段锦

- 第一段 女娲举石补碧天
- 第二段 后羿弯弓射乌雁
- 第三段 黄婆梦醒单臂举
- 第四段 真武回首劳伤远
- 第五段 游鱼戏水灭心火
- 第六段 躬身作揖拜玄山
- 第七段 公明伏虎紧攢拳
- 第八段 逍遥颠抖赛神仙

五、妙真小架八段锦

- 第一段 双手抱球左右转
- 第二段 空拳轻捶后腰间
- 第三段 左右顾盼摇昆仑
- 第四段 原地扭动蚕一般
- 第五段 磕牙叩齿几十度
- 第六段 海底捞月扔上天
- 第七段 发劲踢开拦路虎
- 第八段 浑元揉摩透三关

六、南派岳家八段锦

- 第一段 擎天立地元劲叫

《武当秘功八段锦》

第二段 挽弓追风射胡桌
第三段 只手举起沥泉蛟
第四段 回马一枪退五劳
第五段 怒目攒拳黄龙捣
第六段 正朝天阙强肾腰
第七段 力挽狂澜赤诚保
第八段 纵马挥刀精忠效

七、八仙正宗八段锦

第一段 国舅醒酒懒伸腰
第二段 洞宾探海身法巧
第三段 铁腿拐李千斤坠
第四段 湘子望月健首脑
第五段 采和献舞气顺畅
第六段 仙姑吻莲柔功高
第七段 钟离怒目打拳劲
第八段 果老骑驴百疾消

八、道家丹床八段锦

第一段 冥心叩齿气归根
第二段 鸣响天鼓抱昆仑
第三段 撼动天柱四六真
第四段 搅海漱津三口饮
第五段 搓摩肾堂烧脐轮
第六段 单双辘轳绵练勤
第七段 托按顶门脚舒伸
第八段 双手前拨攀足频

《武当秘功八段锦》

章节摘录

版权页：插图：“佑神通臂最为高”，通臂拳自古就是武当名门。惜内家通臂拳日渐式微，精通者已寥若晨星。本通臂八段锦，出自曹潇咸大师，是曹氏通臂门里一个不错的功夫。武当曹氏内家通臂拳，乃曹家历代秘传，体系完整，武技独特，注重内功内劲，其总诀曰：“修炼内家先天劲，妙手连环变无端。放长击远舒猿臂，打遍江湖上蒲团。”本功势开、架大，以柔见长，柔中寓刚，是一个武术与养生并重的好功法。从武功上讲，既可以作为练武入门抻筋拔骨之用，又可用来增强人体手臂及周身的柔韧力、灵巧劲。从养生上讲，可以活泼周身血气，散瘀祛滞，防病消病，益寿延年。练习本功时，以求取“内家先天劲”为要，宜随自然之势，即不要刻意调息，不用后天拙力，不能猛使暴劲，先由轻虚而渐渐至于重实，先由柔软而渐渐至于刚强，自然而然，这是内家功夫的秘窍所在。

《武当秘功八段锦》

编辑推荐

《武当秘功八段锦》是由北京体育大学出版社出版的。

《武当秘功八段锦》

精彩短评

- 1、全面独特。
- 2、真实的武当秘传功法，练后对身体素质提高帮助很大
- 3、介绍太少
- 4、没有个人的经验
- 5、这本书比较易懂,也比较易上手,只是带宝宝还没怎么开始练
- 6、好好来修炼！慢慢来养生啊！
- 7、比较容易学，少数动作较难。适合有一定自学能力的人。
- 8、健身好经
- 9、我很喜欢的书，很好我很喜欢
- 10、资料书，收藏。纸张质量差。
- 11、书还没看，先说一下平邮的事，早晨7点给我打电话，让我去邮局去拿件，结果找了半天没有我的快递，折腾到12点多，说了一顿好话让人给我查了名字，结果一看单子，快递号不对，地址不对，又添了单子然后跟邮局领导说了半天才给我东西，又交了3块钱，我就擦了，事倒不是大事，办的闹心，以后宁可花钱快递也别平邮，而且为什么快递号和地址都不对呢？！！！！问题太大了吧！邮局查的地址压根就不是我家！
- 12、太差 像武术还不是 像气功有点意思 不知所以然 照着练也练不坏
- 13、学习中，很多图片，感觉似乎不错的这样子
- 14、多种门派不同的八段锦修习法门和心法，是锻炼和健身的好教材。
- 15、这本书非常的好 . .
- 16、练练 对身体好 10个子优乐美
- 17、武当秘功八段锦这本书比较易懂,也比较易上手练后对身体素质提高帮助很大。
- 18、不一样的练习方法，风格，我也练八段锦，不一样，见了书才知道好多练法和不知道的功用。喜欢！
- 19、各种
- 20、八段锦健身是极好的，本书介绍的几种都很有借鉴意义。对深入理解八段锦很有好处。
- 21、才收到书，正在研究中，不过应该是真的。
- 22、拿到手 感觉自己像是个武林人士
- 23、武当的健身功法，有些事第一次见，好书
- 24、虽说是汇总但很专业，图文并茂
- 25、只有其形,未及其实

《武当秘功八段锦》

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