

# 《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](http://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，又用来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 单双轱辘绵练勤  
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](http://www.tushu000.com)