

<<燕子抄水、燕子八翻翅>>

图书基本信息

书名：<<燕子抄水、燕子八翻翅>>

13位ISBN编号：9787204005642

10位ISBN编号：7204005643

出版时间：2008-5

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：范克平,范冠华

页数：194

字数：195000

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>

<<燕子抄水、燕子八翻翅>>

内容概要

燕子抄水、燕子八翻翅，健美之法，炎黄远古即有。

汉代佳丽赵飞燕，习得“服气轻身窈窕术”，则其身轻如燕，可在人之掌上舞蹈。

而被汉成帝誉为：掌上赵飞燕，娇姿舞翩翩。

溯古及今，爱美之心人皆有之。

愿此古诀译本《燕子抄水》、《燕子八翻翅》能给广大读者带来健的力量，美的形象！

<<燕子抄水、燕子八翻翅>>

作者简介

范冠华，在校中学生。

其7岁随父范克平学练传统武术且尤以桶子炼丹之赤凤髓、白龙丸及神化五毒见长。

曾参加过由国家体育总局人民体育音像出版社《中华武术展现工程》系列教学片《中央国术馆传统武术科目精选套路》VCD的拍摄；其作品《百岁红军女战士的武术传奇》、《将军的书画缘》、《文武兼备的老八路》等人物专访在国内省级刊物连载后受到军、内外离休老干部及关心下一代协会的好评并被相关单位视为“对青少年进行革命传统教育的良好题材”。

<<燕子抄水、燕子八翻翅>>

书籍目录

序前言燕子抄水 第一章 燕子抄水源流考 一、燕子抄水与武当门派 二、燕子抄水之特点 三、燕子抄水之圈内地位 第二章 燕子抄水形体功 一、手形 二、步型(步法) 三、身型(身法) 四、上段功 五、下段功 六、综合功 第三章 燕子抄水活络功 一、活络功(武八段)中的术语解释 二、活络功(武八段)中的手型解释 三、活络功(武八段)中的步型解释 四、活络功(武八段)的做法 (附一)做活络功的注意事项 (附二)做活络功中(后)出现的反应 (附三)做活络功的益处 第四章 燕子抄水内丹功 一、内丹功中的术语解释 二、内丹功中的主要手型 三、内丹功中的主要步型 四、内丹功的具体做法和步骤 第五章 燕子抄水夜八架(五心朝天要诀) 一、阴阳抄手法 二、十字抄手法 三、一字抄手法 四、单摆抄手法 五、养息法 六、化息法 七、五心养息法 八、五心化急法 第六章 操作日程安排 一、少年组第一周期 二、少年组第二周期 三、少年组第三周期 四、青年组第一周期 五、青年组第二周期 六、青年组第三周期 七、中年组第一周期 八、中年组第二周期 九、中年组第三周期 第七章 演练者须知 一、演练者的起居饮食 二、演练者的注意事项燕子八翻翅 第一章 燕子八翻翅源流考 一、燕子八翻翅与武当太和门 二、燕子八翻翅的特点及其他 三、燕子八翻翅的圈内地位 第二章 燕子八翻翅形体功 一、形体功中的手型 二、形体功中的步型 三、形体功中的八大架桩型(身型) 第三章 燕子八翻翅炼息功之单穴注入法 一、雏燕炼息阴阳桩亮翅功单穴注入法 二、紫燕炼息阴阳桩开羽功单穴注入法 三、春燕炼息阴阳桩舒羽功单穴注入法 四、燕子炼息阴阳桩伏窝功单穴注入法 五、雏燕炼息阴阳桩晾羽功单穴注入法 六、平地炼息浑元桩落燕功单穴注入法 七、燕子炼息阴阳桩翻翅功单穴注入法 八、燕子炼息阴阳桩反翅功单穴注入法 第四章 燕子八翻翅炼息功之双穴注入法 一、雏燕炼息阴阳桩亮翅功双穴注入法 二、紫燕炼息阴阳桩开羽功双穴注入法 三、春燕炼息阴阳桩舒羽功双穴注入法 四、燕子炼息阴阳桩伏窝功双穴注入法 五、雏燕晾息阴阳桩晾羽功双穴注入法 六、平地炼息浑元桩落燕功双穴注入法 七、燕子炼息阴阳桩翻翅功双穴注入法 八、燕子炼息阴阳桩反翅功双穴注入法 第五章 燕子八翻翅炼息功之四穴注入法 一、雏燕炼息阴阳桩亮翅功四穴注入法 二、紫燕炼息阴阳桩开羽功四穴注入法 三、春燕炼息阴阳桩舒羽功四穴注入法 四、燕子炼息阴阳桩伏窝功四穴注入法 五、雏燕炼息阴阳桩晾羽功四穴注入法 六、平地炼息浑元桩落燕功四穴注入法 七、燕子炼息阴阳桩翻翅功四穴注入法 八、燕子炼息阴阳桩反翅功四穴注入法 第六章 燕子八翻翅炼丹功 一、雏燕炼丹阴阳桩亮翅功 二、紫燕炼丹阴阳桩开羽功 三、春燕炼丹阴阳桩舒羽功 四、燕子炼丹阴阳桩伏窝功 五、雏燕炼丹阴阳桩晾羽功 六、平地炼丹浑元桩落燕功 七、燕子炼丹阴阳桩翻翅功 八、燕子炼丹阴阳桩反翅功 第七章 操练日程安排 一、少年组(10至18周岁) 二、青年组(19至35周岁) 三、中年组(36至40周岁) 第八章 操练燕子八翻翅的注意事项 一、操练时的起居饮食 二、操练前后的注意事项后记

<<燕子抄水、燕子八翻翅>>

章节摘录

插图：

<<燕子抄水、燕子八翻翅>>

编辑推荐

<<燕子抄水、燕子八翻翅>>

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>