

<<少林强身内功>>

图书基本信息

书名：<<少林强身内功>>

13位ISBN编号：9787500928225

10位ISBN编号：750092822X

出版时间：2005-12

出版时间：人民体育出版社

作者：李良根

页数：202

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>

<<少林强身内功>>

内容概要

登萍渡水、踏雪无痕、隔山打牛、摘叶飞镖、指可贯牛腹、侧掌可断牛头……等等绝世武功，你是否曾羡慕不已、跃跃欲试呢？

本书通过少林俞派金刚门内功机理的阐述，启蒙发幽，让你掌握本门派的内功练习方法，并可进一步学习和研究其他有关功法，达到触类旁通、举一反三的效果。

内功锻炼的目的是在“清其内”“坚其外”的基础上达到超凡入圣、以登正果的目的，使精神和肉体得到彻底解脱。

然而，坚体易而清心难，清心需基于坚体，金刚门内功从坚体入手，通过坚实躯体的外练，逐渐内修内省，循序渐进，以期过渡到清虚无障之境。

此亦是本书取名为《强身内功》的含意。

当然，这种高层次的追求，不是一般的锻炼者的目标，但对于有志于内功修炼的人来说，却是一种能锲而不舍追求的意志和动力。

<<少林强身内功>>

作者简介

李良根，男，1948年4月出生。

国家武术一级裁判，一级拳师，武术七段。

自幼随父练习江西字门拳械，15岁习俞派少林拳，得恩师、中国近代著名武术家、俞派少林武术宗师梁汉勋先生悉心传授，较系统地掌握了本流派拳械及功法等内容，成为俞派少林武术主要传人之一，在数十年的锻炼和教学过程中，逐渐形成了自己的风格和特点，并发展创立了少林金刚门。

现在，少林金刚门武术已广泛流传于我国江西省及日本、比利时、南斯拉夫、克罗地亚、美国、中国台湾等国家和地区。

1991年参加江西省第8届运动会获武术系统组男子传统拳术冠军、男子传统器械第三名、男子自选拳术第三名。

应聘担任江西省武术馆首届少林武术教练，南昌市武术教练，当选江西省中医学院武术协会会长，江西省武术协会高校委员、秘书长，江西省体育科学学会武术专业委员会副秘书长，江西省武术协会第4届委员会委员。

多次在全国中医学院及省、市武术比赛中担任过副总裁判长、裁判长、裁判员等职务，并多次被评为道德风沿优秀运动员、教练员、裁判员。

<<少林强身内功>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 少林强身内功的起源和发展 第二节 少林强身内功的特点和功效 第三节 内功与气功的关系和区别第二章 少林强身内功的基础理论 第一节 内功论 第二节 少林内功气说 第三节 少林内功内气循行方向 第四节 劲论 第五节 奇经八脉总说 第六节 奇恒六府总说第三章 金刚门内功行功要诀 第一节 四步练气法 第二节 四部练劲法第四章 俞派金刚门内练要穴考正第五章 少林易筋经内功 第一节 源流考正 第二节 少林易筋经内功功理阐秘 第三节 少林易筋经内功功法总说 第四节 少林易筋经内功功法图说 第五节 少林易筋经内功采咽法 第六节 少林易筋经内功内气充周法 第七节 “少林易筋经内功”学习解难第六章 少林金刚内功 第一节 功法总说 第二节 《少林金刚内功》功法第七章 《内功真传》注解 第一节 《内功经》注解 第二节 《纳卦经》注解 第三节 《神运经》注解 第四节 《地龙经》注解附录原文 易筋经上卷 总论 膜论 内壮论 洗髓经总义 无始钟气篇第一 四大假合篇第二 凡圣同归篇第三 物我一致篇第四 行住立坐卧睡篇第五 洗髓还原篇第六

<<少林强身内功>>

章节摘录

5. 运行气血 气血是维持人体生命活动的最基本物质,《难经》说:“气者,人之根本也。”明代医家张景岳说:“人之有生,全赖此气。”

《黄帝内经·素问》说:“肝受血而能视,足受血而能步,掌受血而能握,指受血而能摄。”

气血在人体内的各种功能主要依靠运行不息,流布全身,才能发挥其生理作用。

少林强身功法通过对各种功势的锻炼,来增强气血的升降出入运动,从而加强气血生理功能的发挥。

6. 疏通经络 经络是运行全身气血、沟通上下内外、联络脏腑肢节的通路,经络的生理功能宜通而忌滞,尤忌闭阻。

少林强身功法通过内气的运用,以通畅经络,宣滞通闭,从而达到加强、改善经络的生理功能。

7. 缓衰益寿 衰老是指人体生长发育成熟以后,随着年龄的增长或各种疾病的产生,使机体在结构与功能等各方面出现退行性变化。

衰老是人类生命过程中的必然规律。

少林强身功法通过功法的锻炼能起到增强机体功能,预防各种疾病的侵袭和产生,防止机体结构退化等作用,从而能延缓衰老的进程,达到益寿延年的目的。

(二) 技击功效 将少林强身功法运用于武功绝技、散手技击等方面所产生的功效,称之为技击功效。

1. 坚实筋膜 筋是附于骨节之上的软组织,其外形多成束状;膜是包于肌腱外的软组织,其外形多成片状。

筋膜是体内软组织中最坚韧的组织,故古人有“筋为刚”之说。

少林强身内功的锻炼能使内气与筋膜同修,使气至而膜起,气行而膜张,筋主膜,膜坚则筋自强,筋膜坚实则骨肉劲健,体质强壮,坚硬似铁,从而增强了技击运动的专项身体素质。

2. 增长内力 内力,是指通过专门锻炼、使体内产生的一种能增强拳术功夫的劲力。

内力的大小及强弱决定拳术功夫的高低,少林强身内功能使内气充实,经络流畅,血脉贯通,从而达到增长内力的效应,提高散打时的技击威力。

3. 运使内劲 内劲亦称内力。

内劲的运用,不仅有意识的参与,而且更重要的是受意识的支配。

通过少林强身内功的修炼,可使意到气到,气到劲到,达到以意运劲的程度,从而在技击中运用内劲攻击对方,能极大地提高攻击效应。

4. 提高击打承受能力 武功在实际运用中,必不可免地会遭受到对方的打击,因此,在武功的学习中必须掌握抗打的护体功夫,以提高躯体对外力攻击时的承受能力。

少林强身内功具有坚实筋膜、强壮筋骨的功效,能有效地提高身体各部对外力打击时的承受能力,从而增强实战技击的胆量和提高散打的心理素质。

第三节内功与气功的关系和区别 “内功”与“气功”都是练功学中常用的名词,“气功”是近数十年来医疗练功界提出来的一个新名词,而“内功”是古代流传下来的一个武功专用名词。

由于概念上的模糊,很多人搞不清其含义,常常有不少人提出内功是不是气功的问题。

即使是一些比较有权威性的著作,提法也常常不一致,造成了练功界在认识上的混乱。

例如《实用医疗气功辞典》认为内功属于气功,并将内功归属于气功中的静功,它说:“气功是具有防病治病、保健康复、益智延年等功效的一大类功法的总称,这一大类功法总的可分为静功、动功两类……静功又称内功。”

然而《武术理论基础》认为气功不能包含内功:“习武者所习之内功较养生家所谓之内功丰富,除静坐功法外,还包括肢体运动、结合吐纳的动功以及硬气功等,其习练形式多样化。”

那么,内功与气功之间究竟存在着什么关系呢?

它们是不是一回事呢?

现在,我们先来看看内功与气功的关系。

……

<<少林强身内功>>

<<少林强身内功>>

编辑推荐

《少林强身内功:嵩山俞派金刚门》通过少林俞派金刚门内功功理机制的阐述,启蒙发幽,让你掌握本门派的内功练习方法,并可进一步学习和研究其他有关功法,达到触类旁通、举一反三的效果。登萍渡水、踏雪无痕、隔山打牛、摘叶飞镖、指可贯牛腹、侧掌可断牛头.....等等绝世武功,你是否曾羡慕不已、跃跃欲试呢?

<<少林强身内功>>

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>