

<<图说少林三绝>>

图书基本信息

书名：<<图说少林三绝>>

13位ISBN编号：9787500941798

10位ISBN编号：750094179X

出版时间：2012-3

出版时间：人民体育出版社

作者：安在峰

页数：216

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>

<<图说少林三绝>>

内容概要

本书内容共分为三章。

第一章为少林正宗气功，收录了少林寺秘传真功13种，其中有静禅、风摆柳、八段锦、易筋经十二式4种内功；一指金、指钻墙功、掌分砖功、拳分石功、头撞壁功5种硬功；童子功十八式、八门第一段功2种软(内)硬(外)综合功；飞毛腿、跳沙坑2种轻功。

第二章为少林点穴秘法，第一节阐述了点穴的宗旨、用途、人体总穴概述、十二经脉；第二节介绍了点穴的三层功夫；第三节作者根据少林寺秘传的人体点打要穴，结合少林武术实战散打动作和作者二十多年的研习实践经验，重新设计创编了26招点穴奇招，每招技法合理，一用之神效。

第三章为少林擒拿绝技，第一节对擒拿进行概述，介绍了擒拿十技法和安公擒拿六妙法；第二节作者以少林武术动作、少林实战技法以及人体肌肉、骨骼关节之生理和力学原理，结合本人的研究成果和实战经验，重新设计创编了46招擒拿奇招妙法，照此操习，可用之上手，上手见效，拿其一点，控制全身，或伤其筋，断其骨，以技降人。

各章最后部分分别还附有“少林气功十四经络图”“点打要害穴位图”“擒拿骨骼筋肌图”。

<<图说少林三绝>>

作者简介

安在峰，武术家、养生家、作家。

自幼练武、习医，精通武术、气功、散打、推手，中医、美术，擅长写作。

他在省级以上杂志上发表文学、理论、学术文章500余篇。

在人民体育出版社、北京体育大学出版社、山东科学技术出版社、中原农民出版社、河南科学技术出版社、安徽科学技术出版社，以及台北品冠文化出版社、台北大展出版社等多家出版单位出版过《武术实用摔法大全》《八极拳运动全书》《大鸿拳》《飞花长穗剑》《太极推手秘传》《太极推手绝技》等70多部专著。

他的作品多次在全国获奖，其中，他编著的《出招制胜》一书获第七届全国图书“金钥匙”奖优胜奖。

此外，他曾多次组队参加国家级、省级和市级的武术比赛，他的队员在比赛中多人、多次获得过金牌、银牌和铜牌。

徐州人民广播电台、丰县人民广播电视台，以及徐州日报，丰县日报、《徐州宣传》、《健身科学》等新闻媒体都曾专题介绍过他的事迹，并将其入选《古丰新歌》《一路风流》《实干家》《太阳下的梦》等报告文学集。

目前，他已入编《中国太极拳辞典》《中国武林人物志》《中国当代武术家典》《中国民间名人录》《世界名人录》《丰县志》等20多种志书。

<<图说少林三绝>>

书籍目录

第一章 少林正宗气功

第一节 概述

一、少林气功的源流

二、少林气功的特点

第二节 内功

一、静禅

二、风摆柳

三、八段锦

四、易筋经

第三节 硬功

一、一指金

二、指钻墙

三、掌分砖

四、拳分石

五、头撞壁

第四节 软(内)硬(外)综合功

一、童子功十八式

二、八门 第一段功

第五节 轻功

一、飞毛腿

.....

第二章 少林点穴秘法

第三章 少林擒拿绝技

章节摘录

版权页:第一章 少林正宗气功第一节 概述一、少林气功的源流据《武僧传》《少林寺志》《少林武僧集录》等文献记载,少林气功始于北魏时代的稠禅师。

北魏太和十九年(公元495年),孝文帝为西方天竺僧人跋陀在嵩山修建了少林寺。

不久,跋陀收慧光、稠(后称僧稠)等入沙门,皈度为僧。

稠只因身小体弱,常被他僧戏弄。

为免受欺辱,稠立志习武。

后其轻功之精,能跃身至梁,踏墙急行。

僧稠不仅擅长武术气功,而且对禅学深有研究,禅功造诣亦高,有禅坐7日,不饮水米,不动声色之能。

众僧在他的感召下,为健体兴禅,广布佛法,也多练武术气功。

.....

<<图说少林三绝>>

编辑推荐

《图说少林三绝》是由人民体育出版社出版。

<<图说少林三绝>>

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>