

<<少林鹰爪铁布衫>>

图书基本信息

书名：<<少林鹰爪铁布衫>>

13位ISBN编号：9787533746568

10位ISBN编号：7533746562

出版时间：2010-7

出版时间：安徽科技

作者：常加杰

页数：140

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>

<<少林鹰爪铁布衫>>

内容概要

少林各类功夫，凡七十二种，练法各有不同，劲路亦复各异。功夫之高者，莫为气功，练成之后，非但能以气击人，枪刀不入，且强身延年，然不易练也。

<<少林鹰爪铁布衫>>

书籍目录

第一章 少林古传大力鹰爪功 一、提坛功 二、石荸荠 三、拔桩功 四、锁指功 五、拈花功 六、卧虎功 七、蜈蚣跳第二章 少林大力金刚鹰爪功 一、贯气功 二、钢爪功 三、铁叉手 四、指禅功 五、抓袋功 六、透骨力第三章 少林大力内壮鹰爪功 一、大力内壮功 二、鹰爪推拉劲 三、沙袋功第四章 南少林护寺大力鹰爪功 一、蓄锐势 二、探爪势 三、合翼势 四、展翅势 五、螺旋势 六、扑食势 七、斗爪势 八、抖身势 九、利爪势 十、较力势 十一、收功势第五章 南少林胡势大力鹰爪功 一、内功夫 二、双爪扑 三、单爪扑 四、千斤提 五、擒拿势第六章 南少林八宝门大力鹰爪功 一、开功预备势 二、雄鹰亮爪势 三、猎鹰觅食势 四、山鹰夺食势 五、飞鹰掠海势 六、鹰爪抓球势 七、鹰爪提坛势 八、鹰爪捻石势 九、鹰爪葫芦势 十、爪力插戳势第七章 少林浑元铁布衫 一、无我无他势 二、吞吐功 三、澄心静气势 四、贯注功 五、排打功 六、操硬功 七、调和功

<<少林鹰爪铁布衫>>

章节摘录

插图：第一章少林古传大力鹰爪功本鹰爪功乃少林正宗真传，由嵩山少林寺行脚僧志远和尚传于冯少臣，冯少臣传徐畏三。

徐畏三是浙江著名的擒拿大师，在南方武林中颇负盛名。

一、提坛功先用一小口之坛，约重数斤者，此须视练者之原有指劲而定，不可固执，如练者鹰爪之力本可以提十斤之物者，则用十斤以上之坛；如练者鹰爪之力本不足提十斤之物者，则用十斤以下之坛。

此指人手初时而言，所谓约重数斤者，即以此也。

以鹰爪扣于坛口，向上提起。

（图1-1-3）初时必觉甚为费力，提起片刻，即须放下，不能耐久。

练习日久之后，此种困难，必逐渐减少，终至于完全不觉，以指提坛，宛若拾芥。

即历时甚久，亦不觉其苦，至此则于坛中加铁屑二三斤，再依法练之。

历若干时之后，时间亦无一定，视练时之勤惰而定矣，大概练至不觉其苦，而能持久不坠为止，再加二三斤，如此逐渐增加，苦练不已，由数斤而数十斤。

至能以鹰爪之力而提取五十斤之坛，轻如拈羽，历久而不觉其苦，则功造大成矣，以指着人身，必可使人折服，而无能与抗矣。

<<少林鹰爪铁布衫>>

编辑推荐

《少林鹰爪铁布衫》：少林秘笈系列

<<少林鹰爪铁布衫>>

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>