

<<少林十二段锦>>

图书基本信息

书名：<<少林十二段锦>>

13位ISBN编号：9787546406022

10位ISBN编号：7546406021

出版时间：2012-4

出版时间：成都时代

作者：释德扬

页数：121

字数：148000

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>

## <<少林十二段锦>>

### 内容概要

少林十二段锦在汲取前人智慧的基础上，结合了少林特有的内功心法，不仅继承了传统养生法动静结合、身心兼练的精髓，同时也把按摩、导引、入静、存想等传统的气功方法融为一体，是一套修身养性、益寿延年的上好古传健身功法。

## <<少林十二段锦>>

### 书籍目录

#### 第一章 少林内功——强精气，健身体

- 一、修身养性活少林
- 二、底蕴深厚的少林养生文化
- 三、禅武合一的少林养生内功
- 四、健身要术少林十二段锦

#### 第二章 少林十二段锦之练功基础

- 一、掌握练功技巧
1. 合理选择练功时间和地点 2. 合理安排练功次数和练习量
3. 持之以恒，循序渐进

#### 二、注重基本功

1. 呼吸 2. 意念 3. 手型 4. 身形 5. 打坐

#### 三、做好练功准备

1. 身心 2. 场地、时间、饮食 3. 坐垫

#### 第三章 少林十二段锦的功法详解

##### 一、习练歌诀

##### 二、动作详解

##### 预备式

第一段锦：冥心握固 第二段锦：叩齿鸣鼓 第三段锦：微撼天柱

第四段锦：掌抱昆仑 第五段锦：摇转轳轳 第六段锦：托天按顶

第七段锦：俯身攀足 第八段锦：背摩精门 第九段锦：前抚腕腹

第十段锦：温煦脐轮 第十一段锦：摇身晃海 第十二段锦：鼓漱吾津

##### 收式

#### 第四章 少林健身内功集锦

##### 一、分行外功诀

1. 心功 2. 身功 3. 首功 4. 面功 5. 耳功 6. 目功 7. 口功 8. 舌功
9. 齿功 10. 鼻功 11. 手功 12. 足功 13. 肩功 14. 背功 15. 腹功 16. 腰功 17. 肾功

##### 二、祛病延年法

第一法 第二法 第三法 第四法 第五法 第六法 第七法 第八法 第九法

<<少林十二段锦>>

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:<http://www.tushu007.com>