

<<少林秘功八段锦>>

图书基本信息

书名：<<少林秘功八段锦>>

13位ISBN编号：9787564407148

10位ISBN编号：756440714X

出版时间：2011-7

出版时间：北京体育大学出版社

作者：黄淑杰

页数：167

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>

<<少林秘功八段锦>>

内容概要

八段锦是一种非常古老、实用的养生精功，功法简绝，易学易练；架势优美，动作独特；强身健体，功效显著，有“养生之宝”、“功中锦缎”之美誉。

八段锦之少林一派，更是其中名功，沿袭少林宗风，融汇外家武功，
“延年佑寿，力大混元”：除养生功效外。

还可增强人体柔韧灵活力与整壮混元力，利于技击；可作为各种大武功或练拳前的预备功夫，开功热身；可作为硬功排打的收功之法，舒筋顺气，极具妙用！

<<少林秘功八段锦>>

书籍目录

- 一 少林韦陀八段锦
 - 第1段双手托天益三焦
 - 第2段左右开弓射飞雕
 - 第3段调理脾胃运两手
 - 第4段五劳七伤向后瞧
 - 第5段攒拳瞪目增力量
 - 第6段脚后起踮把病消
 - 第7段摇头摆尾去心火
 - 第8段两手攀足强肾腰
- 二 少林金刚八段锦
 - 第1段两手托天理三焦
 - 第2段左右开弓射大雕
 - 第3段调理脾胃龙折身
 - 第4段奔马回头治五劳
 - 第5段草蛇探路平心火
 - 第6段前俯后仰柔肾腰
 - 第7段金刚怒目练拳劲
 - 第8段脚后齐颠百病消
- 三 少林达摩八段锦
- 四 少林罗汉八段锦
- 五 少林武穆八段锦

<<少林秘功八段锦>>

章节摘录

版权页：插图：

<<少林秘功八段锦>>

编辑推荐

《少林秘功八段锦》由北京体育大学出版社出版。

<<少林秘功八段锦>>

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>