

<<武当秘功八段锦>>

图书基本信息

书名：<<武当秘功八段锦>>

13位ISBN编号：9787564407308

10位ISBN编号：7564407301

出版时间：2011-7

出版时间：北京体育大学出版社

作者：姜华北 编

页数：271

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>

<<武当秘功八段锦>>

内容概要

姜华北编著的《武当秘功八段锦》讲述了：“贵养、尚气、法柔”，武当八段锦注重温养，以养积健；以意行气，以气运身；动作柔和，劲力内敛；练法简绝，功效持久；独具内家风采，堪称武当精功。

《武当秘功八段锦》共辑录武当八段锦八大秘功：一、内家通臂八段锦；二、鹤门仙功八段锦；三、丹家道功八段锦；四、先天乾坤八段锦；五、妙真小架八段锦；六、南派岳家八段锦；七、八仙正宗八段锦；八、道家丹床八段锦。

<<武当秘功八段锦>>

书籍目录

一、内家通臂八段锦

- 第一段 白猿献桃手翻天
- 第二段 盘马弯弓射向前
- 第三段 通臂起落开乾坤
- 第四段 连拳撩腿势浑元
- 第五段 狸猫捕鼠敛阴阳
- 第六段 躬身作揖拜师仙
- 第七段 双目炯起拳攢紧
- 第八段 百疾化尘跣又跣

二、鹤门仙功八段锦

- 第一段 交手举天调三焦
- 第二段 扩膀展翅走两招
- 第三段 单臂伸托后天运
- 第四段 顾盼生姿除积劳
- 第五段 龙虎交媾水火济
- 第六段 龙盘虎踞鼎炉调
- 第七段 仙眼开光亮拳劲
- 第八段 鹤功抖擞百疾消

三、丹家道功八段锦

- 第一段 真武托天理三焦
- 第二段 朱雀起翅和脾胃
- 第三段 青龙白虎肝肺调
- 第四段 龟盼益血神气凝
- 第五段 太乙摆尾坎离交
- 第六段 怒目攢拳神力添
- 第七段 鹰顾盘足固肾腰
- 第八段 鹤立颠震百病消

四、先天乾坤八段锦

- 第一段 女娲举石补碧天
- 第二段 后羿弯弓射乌雁
- 第三段 黄婆梦醒单臂举
- 第四段 真武回首劳伤远
- 第五段 游鱼戏水灭心火
- 第六段 躬身作揖拜玄山
- 第七段 公明伏虎紧攢拳
- 第八段 逍遥颠抖赛神仙

五、妙真小架八段锦

- 第一段 双手抱球左右转
- 第二段 空拳轻捶后腰间
- 第三段 左右顾盼摇昆仑
- 第四段 原地扭动蚕一般
- 第五段 磕牙叩齿几十度
- 第六段 海底捞月扔上天
- 第七段 发劲踢开拦路虎
- 第八段 浑元揉摩透三关

<<武当秘功八段锦>>

六、南派岳家八段锦

- 第一段 擎天立地元劲叫
- 第二段 挽弓追风射胡桌
- 第三段 只手举起沥泉蛟
- 第四段 回马一枪退五劳
- 第五段 怒目攒拳黄龙捣
- 第六段 正朝天阙强肾腰
- 第七段 力挽狂澜赤诚保
- 第八段 纵马挥刀精忠效

七、八仙正宗八段锦

- 第一段 国舅醒酒懒伸腰
- 第二段 洞宾探海身法巧
- 第三段 铁腿拐李千斤坠
- 第四段 湘子望月健首脑
- 第五段 采和献舞气顺畅
- 第六段 仙姑吻莲柔功高
- 第七段 钟离怒目打拳劲
- 第八段 果老骑驴百疾消

八、道家丹床八段锦

- 第一段 冥心叩齿气归根
- 第二段 鸣响天鼓抱昆仑
- 第三段 撼动天柱四六真
- 第四段 搅海漱津三口饮
- 第五段 搓摩肾堂烧脐轮
- 第六段 单双轱辘绵练勤
- 第七段 托按顶门脚舒伸
- 第八段 双手前拨攀足频

<<武当秘功八段锦>>

章节摘录

版权页：插图：“佑神通臂最为高”，通臂拳自古就是武当名门。

惜内家通臂拳日渐式微，精通者已寥若晨星。

本通臂八段锦，出自曹潇咸大师，是曹氏通臂门里一个不错的功夫。

武当曹氏内家通臂拳，乃曹家历代秘传，体系完整，武技独特，注重内功内劲，其总诀曰：“修炼内家先天劲，妙手连环变无端。

放长击远舒猿臂，打遍江湖上蒲团。

”本功势开、架大，以柔见长，柔中寓刚，是一个武术与养生并重的好功法。

从武功上讲，既可以作为练武入门抻筋拔骨之用，又用来增强人体手臂及周身的柔韧力、灵巧劲。

从养生上讲，可以活泼周身血气，散瘀祛滞，防病消病，益寿延年。

练习本功时，以求取“内家先天劲”为要，宜随自然之势，即不要刻意调息，不用后天拙力，不能猛使暴劲，先由轻虚而渐渐至于重实，先由柔软而渐渐至于刚强，自然而然，这是内家功夫的秘窍所在。

。

<<武当秘功八段锦>>

编辑推荐

《武当秘功八段锦》是由北京体育大学出版社出版的。

<<武当秘功八段锦>>

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>