

<<少林金刚功法>>

图书基本信息

书名：<<少林金刚功法>>

13位ISBN编号：9787500929116

10位ISBN编号：7500929110

出版时间：2006-7

出版时间：人民体育出版社

作者：杨维

页数：487

字数：387000

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>

<<少林金刚功法>>

内容概要

少林鹰派武术，是会善寺方丈释德印法师创立，他综合了少林寺内外武术之精华，以雄鹰之凶猛、鹰爪之锐利为特色，是少林武术流派中不可分割的一个重要组成部分。

其主要内容包括：三架、四势、五桩、六合、七诀、八法、九技、十三抓、十八打、二十四绝、三十六手和七十二种技法变化。

以及飞抓、弹簧石、链子枪、餐桌六绝十八击等暗器；五虎枪、六合刀、七星剑、八法棍、九节鞭等器械；另有金刚功法、童子功和药功等罕见绝技。

具有修功与练拳并重，健身与技击兼顾的特点。

《少林金刚功法》主要阐述少林鹰派概述、内功心法、练气发劲、沙包功夫、人型桩靶、金刚功法及应用。

本书作者杨维博士，安徽阜阳师范学院武术副教授，中国散手道协会主席少林鹰派武术研究会会长，经过多年操练，已练成了可资运用的功夫，希望读者朋友刻苦学习，奋发努力，练就真功绝技，达到“拳无拳意无意，无意之中是真意”的高深境界，再展少林武功之神威！

<<少林金刚功法>>

作者简介

杨维（法名：释永宝）1967年生。

黑龙江省青冈县人。

武术博士学位，国际武术散手道联盟副主席黑带七段，中华杨氏武艺研究会会长，少林鹰派武术研究会会长，安徽阜阳师范学院武术副教授，中国散手道协会主席，国际级武术裁判。

自幼随父亲杨乃文学习杨氏武艺，继承和发扬少林释行山、释行好和释行明传授的少林鹰派武术体系。

联合世界多种派别的武术家，创立“散手道”体系，成立了“国际武术散手道联盟”。

曾荣获“黑龙江省武术散手比赛”70公斤级冠军和“最佳擂主”的称号，获“武术文化知识国际大奖赛”三等奖，在世界杯“国际武术锦标赛”中，获“武术名人高段位”散手比赛金牌和传统武术比赛银牌，获“国际武术裁判”资格证书，获“美国世界博览会”金杯奖，被“美国世界名人科学院”授予武术博士学位和博士勋章。

从武历程在《中国当代武林名人志》《中国当代武术家辞典》《世界武术名人录》《世界名人录》等辞书中有所记载。

著作有《实用散手道教程》丛书、《少林鹰派武术》丛书等30余部武术专著及100余集音像制品，众多学术文章在国内外刊物上发表。

<<少林金刚功法>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 金刚功的含义 第二节 金刚功的特点 第三节 金刚功的气血 第四节 金刚功的原则 第五节 金刚功的禁忌 第六节 金刚功的道德第二章 内功心法 第一节 内功总论 第二节 内功要求 第三节 内功姿势 第四节 内功八调经 第五节 内功感应 第六节 秘转换气法 第七节 秘传采气法 第八节 内功修炼法 第九节 偏差处理法第三章 练气发劲 第一节 呼吸练气法 第二节 运气发劲法第四章 沙包功夫 第一节 沙包制作使用 第二节 拳打沙包练习 第三节 掌砍沙包练习 第四节 指戳沙包练习 第五节 爪抓沙包练习 第六节 肘击沙包练习 第七节 膝撞沙包练习 第八节 脚踢沙包练习 第九节 撞靠沙包练习第五章 人型桩靶 第一节 人型靶的制作 第二节 人型靶的练法第六章 金刚功法及其应用 第一节 金刚拳及其应用 第二节 金刚掌及其应用 第三节 金刚指及其应用 第四节 金刚爪及其应用 第五节 金刚头及其应用 第六节 金刚肘及其应用 第七节 金刚膝及其应用 第八节 金刚腿及其应用 第九节 金刚臂及其应用 第十节 金刚靠及其应用附录 少林鹰派武术研究会

<<少林金刚功法>>

编辑推荐

少林鹰派武术是少林武术流派中不可分割的一个重要组成部分。它是会善寺方丈释德印法师综合少林寺内外武术之精华，特别提倡仿雄鹰之凶猛，用鹰爪之锐利，经多年传习修正，自成体系。本书主要阐述少林鹰派概述、内功心法、练气发劲、沙包功夫、人型桩靶、金刚功法及应用。读者可以选择适合自己的功夫，认真加以锤炼，只要按照功法要求，孜孜不倦地追求，相信你一定会成功的。

<<少林金刚功法>>

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>