

<<武当九式吐纳养生法>>

图书基本信息

书名：<<武当九式吐纳养生法>>

13位ISBN编号：9787500940395

10位ISBN编号：7500940394

出版时间：2011-10

出版单位：人民体育

作者：岳武

页数：191

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>

## <<武当九式吐纳养生法>>

### 内容概要

武当九式吐纳养生法又名武当九式吐纳秘功或武当道传不老青松功，相传由武当丹道养生祖师吕洞宾(号纯阳子)所遗留，千百年来一直在武当道内秘传口授，依武当道内沿传之规矩，至今已经辈列第23代。

此套功法是武当纯阳门系列功法之一，是修真悟道，延年益寿的必经法门。

比较世面上流行的锻炼方法中稀有此法，专门的吐纳养生功法更是罕见，属武当道传养生秘宝。

这套功法的最大特色在于通过各种不同的呼吸吐纳方式，促进肢体的不同部位配合运动。以内动(五脏的蠕动)带动外动(肢体运动)，与世俗锻炼中的肢体运动“配合呼吸”方法刚好相反，具有独到的养生祛病功用。

一般追求养生健体的学员，长期习练，起到自觉调理身体，填补阴阳，达到强身壮体和防止疾病的特殊功效。

此套功法分定势分组练习和活步分组练习两种。  
定势以动作名称为准；活步以走行四门为自然调整。  
其他仍以定势分组练习为准。  
一般推广定势分组练习。

溯源探究此功法在道内传承体系中的地位，此套功法列属武当纯阳门，系武当纯阳门修真引气导引之秘术，属纯阳门武功进入中、高级阶段的总功。  
通过习练后，再学习纯阳门大功(金丹铁布衫)、金丹地卧功等阳刚之法，就要容易许多，也为最终进入武功高级阶段——五行桩、子午静、云床高卧功法奠定坚实的基础。

## <<武当九式吐纳养生法>>

### 作者简介

武当武术非物质文化遗产传承人、被武林界誉为“武当儒侠”的管理学研究生——岳武，字宗恒，俗名蔡星生，系道教圣地武当山下土生土长的一位武当派武术功夫理论与实践集大成的学者型专家。

武当全真教龙门派纯阳门一代宗师刘理航前辈的亲传弟子，辈列第23代。  
道内秘传自然神打衣钵弟子武当三天门五形养生内功传人。  
现任中国武当武术联合会副会长、武当拳法研究会常务会长、武当养生研究会副会长、十堰市武术协会副主席、十堰市武当武术协会副主席。

## <<武当九式吐纳养生法>>

### 书籍目录

#### 第一章 源流、传承特色及理论定位

##### 第一节 源流

##### 第二节 传承特色与理论定位

###### 一、传承特色

###### 二、理论定位与社会影响

#### 第二章 吐纳基本技术

##### 第一节 基本手型

###### 一、阴阳八卦手

###### 二、八字掌

###### 三、燕翅掌

##### 第二节 基本步型

###### 一、并步

###### 二、弓步

###### 三、横开步

###### 四、弹簧步

###### 五、交叉步

##### 第三节 基本身型

###### 一、前屈

###### 二、后仰

###### 三、蹲身

###### 四、束腰

###### 五、鹤膝

###### 六、龟背

##### 第四节 基本吐纳方法

###### 一、自然呼吸法

###### 二、慢、长、细、匀法

###### 三、长吸短呼法

###### 四、短吸长呼法

###### 五、快吸慢呼法

###### 六、慢吸快呼法

###### 七、长吸长呼法

###### 八、吸闭喷气法

###### 九、胎息动呼吸法

##### 第五节 “三调”的基本方法

###### 一、调身

###### 二、调息

###### 三、调心

###### 四、“三调”之间的关系

##### 第六节 注意事项

###### 一、松

###### 二、静

###### 三、适度

#### 第三章 动作名称及图解

##### 第一节 动作名称

##### 第二节 动作图解

<<武当九式吐纳养生法>>

第四章 常见问题解答

第一节 常识性问题

第二节 技术性问题

附录

一、道功修行实录

二、吕祖百字碑(古今释注)

后记

## <<武当九式吐纳养生法>>

### 章节摘录

二、理论定位与社会影响 (一)理论定位 在道内传承体系中，武当九式吐纳养生法列属武当纯阳门，系武当纯阳门修真导引之秘术，属纯阳门武功中的中高级功法。与武当真元浑合一气功、纯阳大功、金丹地卧功、五行养生桩功、纯阳子午静功为一体。是修真悟道，延年益寿的必经法门。在世面上流行的锻炼方法中稀有此类功法，专门的吐纳养生功法更是罕见。其根在道门，其法将会从此广泛流传于民间。一经弘扬，就会源流不断，为人类健康造福。

通过习练后，再学习纯阳门大功（金丹铁布衫）、金丹地卧功等阳刚之法，就会容易很多。也为最终进入武功高级阶段——五行桩、子午静、云床高卧功法奠定坚实的基础。这也是武当九式吐纳养生法得以沿传的另一潜在原因。

为更好地继承和发扬武当绝学养生功夫，普泽众生，造福人类健康，以岳武为带头人的武当拳法研究会的研究员们，在综合整理武当纯阳门系列武功的基础上，与其他门类传统养生修炼方法相比较，最后将此养生功法定位于武当道传三类标志性武术养生功法（伸筋拔骨类、呼吸吐纳类、按摩导引类）之一的呼吸吐纳类典型功法，成为目前武当山下由十堰市武当拳法研究会推荐的“武当养生三大宝典”之一。

……

<<武当九式吐纳养生法>>

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>