

<<南少林秘传易筋经>>

图书基本信息

书名：<<南少林秘传易筋经>>

13位ISBN编号：9787533532796

10位ISBN编号：7533532791

出版时间：2009-7

出版时间：福建科技出版社

作者：鄢行辉 编著

页数：164

字数：130000

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>

## <<南少林秘传易筋经>>

### 内容概要

本书是作者多年广搜博采之所得，从功理、功法到功医，从筑基功、十二刚、十二柔到推拿术，从强身健体到医疗秘方，内容丰富，编排系统，语言通俗，晓以医理，重在普及。实为读者必备之书，特别适合人们健身、养生。我有幸得此书稿先读，受益甚多，尤其作者用心之善，可嘉可敬，故在此向广大读者推荐。

## &lt;&lt;南少林秘传易筋经&gt;&gt;

## 书籍目录

一、南少林易筋经功理 (一) 南少林易筋经概述 1. 南少林易筋经源流 2. 南少林易筋经精义 3. 南少林易筋经特点 4. 南少林易筋经气血关系 5. 南少林易筋经练功原则 6. 南少林易筋经练功禁忌 (二) 丹田 1. 丹田的位置 2. 丹田的作用 3. 如何做到“气沉丹田” 二、南少林易筋经功法 (一) 南少林易筋经筑基功 1. 养气术 2. 南少林易筋经通脉捶 3. 南少林易筋经持砖练气法 4. 南少林易筋经腾骨布气术 (二) 南少林易筋经十二柔 1. 第一式——灵龟探海 2. 第二式——苏秦背剑 3. 第三式——大鹏展翅 4. 第四式——罗汉卧禅 5. 第五式——九鬼拔刀 6. 第六式——青龙入海 7. 第七式——风摆荷叶 8. 第八式——枯树盘根 9. 第九式——青龙出水 10. 第十式——小鬼提靴 11. 第十一式——开弓望月 12. 第十二式——童子拜佛 (三) 南少林易筋经十二刚 1. 第一式——合掌式 2. 第二式——分撑式 3. 第三式——托天式 4. 第四式——推山式 5. 第五式——下按式 6. 第六式——分水式 7. 第七式——举鼎式 8. 第八式——冲拳式 9. 第九式——擎天式 10. 第十式——独立式 11. 第十一式——贯通式 12. 第十二式——聚气式 (四) 南少林易筋经特绝技 1. 铁头功 2. 奔雷手 3. 金刚拳 4. 龙爪手 5. 鸡啄手 6. 霸王肘 7. 铁膝功 8. 无影腿 (五) 南少林易筋经练气拳 1. 起式 2. 声东击西 3. 双龙出海 4. 海底取宝 5. 拨云见日 6. 老僧端灯 7. 仙人指路 8. 野马上槽 9. 浪子踢球 10. 绊马套索 11. 金猴摘果 12. 青龙探爪 13. 猿猴摘桃 14. 翻江倒海 15. 一箭三雕 16. 顺风扯旗 17. 阴阳并进 18. 大鹏展翅 19. 收式 三、南少林易筋经功医 (一) 南少林易筋经推拿术概述 1. 南少林易筋经推拿术功理 2. 南少林易筋经推拿术的特点 3. 南少林易筋经推拿术学习方法 4. 南少林易筋经推拿术操作要求 (二) 南少林易筋经推拿术技法 1. 南少林易筋经调理术 2. 南少林易筋经点穴术 3. 南少林易筋经临床特效点穴法 (三) 南少林易筋经功医秘方 1. 常用药物 2. 常用秘方附录 一、正面肌肉图 二、背面肌肉图 三、经络走向及主要治疗、保健穴位 四、头颈面部穴位图 五、四肢部穴位图 六、胸腹部穴位图 七、背部经络穴位图

## <<南少林秘传易筋经>>

### 章节摘录

一、南少林易筋经功理 (一)南少林易筋经概述 1.南少林易筋经源流 著名的福建南少林寺始建于唐。

虽然对民间武术如何进入佛门,以及南少林拳法的起源和代代相传,众说纷纭,无确切史料相证,但“武以寺名,寺以武显”则不乏历史记载。

不可否认,南少林拳盛唐时期自北传南,与南拳相结合,形成了别具特色的南少林拳及易筋经练功方法。

南少林拳法是受当时流散各地拳种的影响而发展起来的,然而南少林武术扎根于民间,技艺在民间,高手也在民间,有旺盛的生命力。

数千年来,武术历史曲折坎坷,在福建福清等地民间,能矗立苍穹,经久不衰,衰而不灭,自有其存在和发展的价值。

福建南少林武术的形成有渊源的文化背景,它综合吸收了历代搏击格斗实战中演变而来的各家拳法,经过世代南少林武师的不断完善和发展,形成了闻名于世的南少林武术。

从南少林武术发展流传的历史可知,中国武术在哲学渊源上都具有高度的统一性,而由于自然条件、地理、环境、风土人情、历史变迁不同,造成了各地武术风格的多样性,经过长期流传,演变出许多流派。

从史料表明南少林武术是充分吸收民间武术之精华而发展形成的、汇纳了多家拳法之长,留传后世。同时作为南少林武术核心的内功修炼术——南少林易筋经,也伴随着南少林武术的发展而不断完善。

<<南少林秘传易筋经>>

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>