

<<武林秘传铁掌功>>

图书基本信息

书名：<<武林秘传铁掌功>>

13位ISBN编号：9787564412081

10位ISBN编号：7564412089

出版时间：2013-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：阎彬

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>

## <<武林秘传铁掌功>>

### 内容概要

《武林秘传铁掌功》共辑录铁掌功十大秘功：太祖大力金刚掌、顾汝章秘传铁砂掌、少林金刚铁掌功、少林简易铁砂掌、南少林八宝门大力金刚掌、南少林老红门铁掌功、武当流通门追魂霹雳掌、内家简易铁掌功、峨眉大力金刚掌、峨眉道家天罡断魂手。

## <<武林秘传铁掌功>>

### 书籍目录

第一章太祖大力金刚掌 一、丹田混元气 二、运气功 三、发气功 四、硬功 五、答读者问 第二章顾汝章秘传铁砂掌 一、砂袋填制法 二、洗手药方及用法 三、铁砂掌初级功 四、铁砂掌中级功 五、铁砂掌高级功 第三章少林金刚铁掌功 一、内功 二、外功 三、注意事项 第四章少林简易铁砂掌 一、卧袋操掌功 二、吊袋操掌功 三、直接操掌功 第五章南少林八宝门大力金刚掌 一、伏虎势 二、力按势 三、推山势 四、展翅势 五、捞月势 六、攀星势 七、通背势 八、打纸势 九、排山势 十、拂袖势 十一、砍柴势 第六章南少林老红门铁掌功 一、内功 二、操掌 第七章武当流通门追魂霹雳掌 一、内壮玄功 二、外壮霹雳掌功 第八章内家简易铁掌功 一、内功 二、外功 第九章峨眉大力金刚掌 一、培元桩功 二、玄光普照 三、双龙齐飞 四、饿虎觅食 五、铁牛耕地 六、蝎子游墙 七、蜻蜓点水 八、老牛拉磨 九、大仙推柱 十、铁掌寸劲 十一、运气混元 十二、空击三掌 十三、持砖练掌 十四、劈手硬功 十五、收功 第十章峨眉道家天罡断魂手 一、内功秘法 二、铁砂操掌

## <<武林秘传铁掌功>>

### 章节摘录

版权页：插图：11.练气时是否讲究时辰及方向？

传统硬气功常常讲究时辰及方向，笔者认为，不必要过于死板，要灵活机动。

太祖门也没有强烈要求固定的时间和姿势的方向。

12.初练气时胸口窒塞是怎么回事？

初练功，练者刚使用丹田势呼吸，即深长匀细的腹势呼吸，肺叶没有完全打开，横膈膜没有大幅下降，所以有胸口窒塞之感。

时间长了，功夫进展了，呼吸适应了，此种情况自然消失。

（此种呼吸，吸气时要求空气入肺，务求深长达到肺叶最底部，肺部张开以后，压迫横膈膜下降，小腹鼓起。

呼气时，小腹收缩，压迫横膈膜上升，将肺部空气排出体外。

）13.练气时丹田热气太甚怎么办？

练气时，丹田都会发暖发热，但热气太高，必有原因，一是意守过重，二是呼吸过急，三是内火过大。

首先要调节意念，偏离丹田，使其变淡，然后控制呼吸，使其变慢变短，再则改变心态，不要害怕，不要急躁，自然卸火。

如此必恢复正常。

14.练气时一次要练多长时间？

这主要根据练功者的时间和体力自行而定，一般一次不要低于半小时。

身体上功了，逐时递加，以渐进为原则。

不可勉强蛮练，一次练上几个小时，弄得疲惫不堪，反而适得其反。

15.练气后腹部胀大正常否？

此属正常，不必担心。

练气时间长了，对腹部内外刺激很大：从外讲，腹肌经长期活动，肌纤维弹性加大，厚度增加；从内讲，丹田存气，内有气流，体积增大，这些都会出现腹部胀大的情况。

但有些人看不出，有些人较明显，切不可刻意求大求小。

16.大力金刚掌功一定要通大小周天吗？

内气在任脉和督脉中运行一周，称为小周天。

小周天外再加上内气沿十二经络及奇经八脉循行一大周，称为大周天。

但太祖大力金刚掌功不讲大小周天，只讲运气到掌。

17.大力金刚掌运气走经络吗？

大力金刚掌运气不走经络，具有自己独特的方法和功效。

本功只讲提气通臂，只求运气到掌，目的明确，气随意行，混出混入，自行自达。

此法易于掌握，便于操纵，利于实用。

18.练太祖金刚掌功时是否要紧勒腰带？

太祖金刚掌功非一般硬气功可比，威力大却不勉强逆行，不违背生理，就没有偏差，不会因练功对人体产生遗害。

而紧勒腰带，必然造成内在、外在无谓的紧张，影响内气的运行和发放，并使腰肌变得僵硬板笨，所以不能紧勒腰带。

这也是一般练习硬气功者的一个误区，自以为紧勒腰带就有劲，其实巨力来自内气外动的协调合一，并且是经过长时间练习获得的。

若其他类别的功夫专门强调这个，或有特殊的目的，另当别论。

<<武林秘传铁掌功>>

编辑推荐

《武林秘传铁掌功》由北京体育大学出版社出版。

<<武林秘传铁掌功>>

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>