

《少林六合功养生与搏击秘传》

图书基本信息

书名：《少林六合功养生与搏击秘传》

13位ISBN编号：9787546401928

10位ISBN编号：7546401925

出版时间：2010-6

出版社：成都时代

作者：潘霜喜

页数：117

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《少林六合功养生与搏击秘传》

内容概要

《少林六合功养生与搏击秘传》由当代青年武术家、少林拳派传人潘霜喜所著。将中国功夫与传统中医学知识相结合，探索适应现代人强身健体、科学锻炼的生活方式需求。具有创新性、审美性、实践性。对丰富大众文化体育生活，振奋民族精神有极大的益处。书中突出介绍六合功强身健体、攻防技击的作用。强调武医双修、禅拳合一，表现了优秀的中国传统文化。

《少林六合功养生与搏击秘传》

作者简介

潘霜喜，当代青年武术家，武当洪拳研究会会长。祖籍：帝王之乡江苏沛县。少林拳派三十三代衣钵传人，师承二十世纪初少林寺武僧教头释德根一脉，得传于著名少林拳派代表人朱天喜一法号：释行真一大师。一九九六年至二零零一年就读于河南中医学院中医系。毕业后从事中国功夫与传统中医学相结合的探研工作。

《少林六合功养生与搏击秘传》

书籍目录

序第一章 少林六合功·六合精要 第一节 天人合一·六合的概念 第二节 武医同源 三教归一·养心为大道 第三节 核心理论·阴阳学说 第四节 吐故纳新·周天行气呼吸法 第六节 禅缘性空 自转与公转 第六节 疏经通络治未病·中医经络学说 第七节 六合如一·龙形九似 第八节 天人和谐·一年四季养生述真第二章 少林六合功·基本功法 第一节 手型、手法之阴阳互化 第二节 身法之中正·阴阳平衡 第三节 步法之玄机·活似车轮 第四节 规矩方圆·肘法第三章 少林六合功·功法练习与养生之道 第一节 第一式 单手推山宣肺气 第二节 第二式 怀中抱月健脾气 第三节 第三式 风摆杨柳舒肝气 第四节 第四式 罗汉托天养心气 第五节 第五式 降龙伏虎益肾气 第六节 第六式 青龙摆尾调三焦第四章 少林六合功搏击之六劲合一 第一节 搏击要诀·三齐六合阐微 第二节 单手推山·搏击实用方法 第三节 怀中抱月·搏击实用方法 第四节 风摆杨柳·搏击实用方法 第五节 罗汉托天·搏击实用方法 第六节 降龙伏虎·搏击实用方法 第七节 青龙摆尾·搏击实用方法跋 且看英豪显身手 附录一 《王宗岳·太极拳论》《武禹襄·太极拳论》 附录二 赵献可·阳常有余 阴常不足 人身阴阳论参考文献

《少林六合功养生与搏击秘传》

编辑推荐

《少林六合功养生与搏击秘传》由成都时代出版社出版。

《少林六合功养生与搏击秘传》

精彩短评

- 1、光盘播放不出，且动作和朱天喜先生的《少林六合功》不同，因此也懒得退货，丢到垃圾箱去了。

《少林六合功养生与搏击秘传》

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:www.tushu111.com