

《峨眉秘功八段锦》

图书基本信息

书名：《峨眉秘功八段锦》

13位ISBN编号：9787564408565

10位ISBN编号：7564408561

出版时间：2012-1

出版社：北京体育大学

作者：阎彬

页数：232

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

《峨眉秘功八段锦》

内容概要

《峨眉秘功八段锦》由阎彬编著。

《峨眉秘功八段锦》内容如下：

峨眉是与少林、武当齐名的中国武术三大流派之一；峨眉八段锦更是其中精功，刚柔相济，内外兼修，练养结合，式法独特，功效显著。

本书共辑录峨眉八段锦九大秘功：

一、药王仙功八段锦

此功源自中国古代“药王”孙思邈，乃医家真传导引秘功，运用内家修炼要诀，功法独特巧妙。“八段诸术，动形行气，舒筋柔骨，开泄腠理，活血通经，众邪辟除，康命安乐”，堪称养生经典。

二、内家水洪八段锦

此功作为内家水洪门养生精功，以柔致刚，刚中寓柔；理疗保健，动静相宜，功效持久。其中既有简易、舒缓、柔韧之段，又有高难、发力、勇猛之段。其劲法、气法细腻多变，内含暗劲、秘窍。

三、化拳无极八段锦

此功又名“无极化功八段劲”，是峨眉化拳中的一套健身养生功，练之可解郁化滞，舒心怡情，疗病去疾，延年益寿，同时也是一套武术底功，练之使筋骨灵韧，身法灵便，反应灵敏。

四、岳门秘宗八段锦

此功出名门，独具特色，式架内敛，桩法偏低，刚中济柔，短中加长，内外兼修。练之可以舒利筋骨，增益气力，康健脏腑，祛病延寿，功效非凡。

五、混元一气八段锦

此功由石枚友大师所传。其练法内外相合，意力相合，神形相合，动静相合，快慢相合，刚柔相合。其功效对于外形各节、内里诸脏、呼吸、意念、经络、筋肉等，均有直接锻炼收益及连带保健作用。

六、黄林柔架八段锦

此功又名“柔和架”，架式舒和，动作徐绵，劲法内敛，变化轻便，呼吸自然，易学易练，非常适合初学者、体弱者、年老者。与“黄林七盘易筋经”一起被誉为“养生双绝架”。

七、僧门大力八段锦

此功据说为南宋峨眉山金顶白云禅师所创，不但养生作用明显，如可理三焦、健脾胃、洗心火、愈劳伤等，而且强壮作用强，增力功效高，功偏于武，常被僧门传人称为“大力功”，作为武功必修之功。

八、禅功三合八段锦

此功据说由峨眉灵岩寺高僧所创，多用坐式，辅以站式与卧式，三式结合，且借鉴禅修要诀，内外兼修，动静相合，具有修心养性、强心安神、培元益气、舒筋活血、防疾祛病、延年益寿等保健良效。

九、罗汉起床八段锦

此功又名“罗汉起床八段功”，是峨眉山寺庙内一些僧众起床时常修的一种内功秘法，简单易学，功效很好，可以醒脑提神，驱困解乏；吐故纳新，去浊除郁；舒筋利节，消僵散滞。

《峨眉秘功八段锦》

书籍目录

一、药王仙功八段锦 第一段 一段托天理三焦 第二段 二段开弓心气高 第三段 三段单举调脾胃 第四段 四段顾盼去五劳 第五段 五段游身心肾交 第六段 六段作揖活肾腰 第七段 七段打拳增力气 第八段 八段颠地百邪消二、内家水洪八段锦 第一段 三焦达利掌擎天 第二段 校场竞武拉弓弦 第三段 单臂举鼎脾胃健 第四段 理疗劳伤瞧后边 第五段 顺逆转动灭心焰 第六段 俯仰按摩活肾关 第七段 怒目声吼大力拳 第八段 振动化滞练抖颠三、化拳无极八段锦 第一段 双掌托闸三焦利 第二段 左右通臂增内力 第三段 健旺脾胃单手举 第四段 五劳七伤慢调息 第五段 龙摇虎摆心神怡 第六段 怒目攒拳壮力气 第七段 七颠七簸去病疾 第八段 两手攀地固腰脊四、岳门秘宗八段锦 第一段 托起峨天理三焦 第二段 跨马弯弓射金雕 第三段 只手举鼎脾胃调 第四段 回首北望治五劳 第五段 直捣黄府拳劲高 第六段 能屈能伸活溜腰 第七段 脊龙戏水心肾交 第八段 地动山摇百邪消五、混元一气八段锦 第一段 托手变幻利三焦 第二段 张弓搭箭射大雕 第三段 单臂举按消化好 第四段 畅情顺气多后瞧 第五段 左右盘旋心火少 第六段 腿筋常舒步难老 第七段 拳打连珠怒虎啸 第八段 抖手颠足百病消六、黄林柔架八段锦 第一段 叉指托天三焦利 第二段 雕弓满月壮手臂 第三段 脾胃得调掌单举 第四段 左瞧右瞅清神意 第五段 摇转头尾心火去 第六段 伸手盘足强腰脊 第七段 怒目打出拳武力 第八段 提踵抖身可化疾七、僧门大力八段锦 第一段 两臂伸托三焦理 第二段 左右拉弓增大力 第三段 上托下撑健胃脾 第四段 回头望月劳伤愈 第五段 鳝鱼摆尾心火洗 第六段 鞠躬作揖强腰脊 第七段 怒目攒拳打武艺 第八段 颠足通臂百魔去八、禅功三合八段锦 第一段 调气舒筋坐佛禅 第二段 逆息畅经沉振弹 第三段 打通任督小周天 第四段 混元真火烧丹田 第五段 舟车轳轳自然转 第六段 俯身攀足把趾扳 第七段 顺逆揉摩大小圈 第八段 一躺百养锦八段九、罗汉起床八段锦 第一段 潜龙出渊初动形 第二段 罗汉炼目放光明 第三段 伸腿弯腰活筋经 第四段 龙游江面波浪涌 第五段 润脏养身漱咽津 第六段 自转轳轳肾元兴 第七段 顾盼通臂天盘灵 第八段 内气清爽呵连声

《峨眉秘功八段锦》

编辑推荐

“皎皎峨眉月，光辉耀江湖”，峨眉是与少林、武当齐名的中国武术三大流派之一。峨眉八段锦乃此派精功，刚柔相济，内外兼修，炼养结合，势法独特，功效显著。阎彬编著的《峨眉秘功八段锦》共收录峨眉八段锦九大秘功：药王仙功八段锦、内家水洪八段锦、化拳无极八段锦、岳门秘宗八段锦、混元一气八段锦、黄林柔架八段锦、僧门大力八段锦、禅功三合八段锦、罗汉起床八段锦。

《峨眉秘功八段锦》

精彩短评

- 1、峨眉秘功八段锦峨眉派的传统功法，图文并茂，不仅能够强身也可以防身。
- 2、此书定价偏高,内容简练,应调低价格.
- 3、快递很快，书很干净，印刷还行，里面配有图画，能看懂。大家都来养生吧。
- 4、才收到书，还未通读和研究，不知道效果怎么样
- 5、没有模糊现象。还行
- 6、内容较好，启发人，找到适合自己的东东，
- 7、作为平常锻炼的书，很好。但美中不足的是讲解不详细。如果配有相应的视频的话，更好。
- 8、一本不仅能够强身也可以防身的书！
- 9、八段锦修习的法门和心法，修炼、健身必备。
- 10、比较容易学，少数动作较难，比如高踢腿。适合有一定自学能力的人。
- 11、资料书，收藏。书的纸张质量差。
- 12、峨眉派的传统功法，图文并茂，好书
- 13、锻炼身体适用
- 14、三家同样名字功法各有千秋。

《峨眉秘功八段锦》

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