

# 《少林二指禅功法阐秘》

## 图书基本信息

书名：《少林二指禅功法阐秘》

13位ISBN编号：9787536473423

10位ISBN编号：7536473427

出版时间：2012-1

出版社：四川科技出版社

页数：149

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](http://www.tushu111.com)

# 《少林二指禅功法阐秘》

## 内容概要

《少林二指禅功法阐秘》内容简介：少林二指禅源于少林七十二艺中的鹰爪功。是少林鹰派武术和地趟门的重要课题。该功法由徐金胜老师的弟子少林鹰派武术研究会会长杨维博士立项研究，使之更加完善和更加科学。该课题研究成果分为“少林二指禅功法阐秘”和“少林二指禅点穴秘法”两个部分。

《少林二指禅功法阐秘》第一章对二指禅进行了追根溯源，还就其技术特点、练功原则、练功禁忌、道德修养和练习程序作了概述；第二章对中国古代哲学精、气、神说的概念、内容和三者之间的关系进行了阐述；第三章从换气、采气到养气培养筑基百日；第四章把内气进行练习巩固，收发自如；第五章配合外功三大桩法、外功鼎法和辅助功法，锻炼与外界的适应性；第六章把内功和外功合在一起练习提高练习效果；第七章对呼吸发劲进行了详细叙述；第八章就读者提出的问题作了解答。

# 《少林二指禅功法阐秘》

## 作者简介

杨维，祖籍山西永济，1967年生于黑龙江省青冈县，工商管理硕士，武术博士，教育管理博士，阜阳大学体育学院武术副教授，国际武道联盟副主席，中国散手道协会主席，中华杨氏武艺研究会会长，少林鹰派武术研究会会长，《武术科学》学术刊物编委，国际一级武术裁判，黑带八段，是一位十分全面的武术家。

杨维自幼随父亲杨乃文学习杨氏武艺，继承和发扬了少林释行山、释行好、释行明和鹰爪王周树生传授的少林鹰派武术体系，先后得到18位武术名师指导，深得多家武功之精髓。1988~1989年荣获“黑龙江省武术散手比赛”70公斤级冠军和“最佳擂主”称号；1992年获国家体育总局举办的“武术文化知识国际大奖赛”三等奖；1997年获世界杯“国际武术锦标赛”80公斤级散手比赛金牌和传统武术比赛银牌；1999年获美国国际武术联盟总会颁发的“国际武术裁判”资格证书；2003年获美国世界博览会颁发的金杯奖；2005年被世界著名武术家评审委员会评为“世界著名武术家”；2006年被世界文化科学研究院授予“世界十大武术博士”；2007年被世界文化科学研究院授予“世界著名武术教育家”，同年被美国太极功夫杂志社评为“世界武术推广贡献奖”；2008年被世界著名武术家评审委员会评为“世界武林百杰”。

从武历程收录入《中国当代武林名人志》、《中国当代武术家辞典》、《世界名人录》、《世界著名武术家大型画册》(第一卷)。已出版的武术著作30余部，音像作品100多种，在国内外刊物上发表技术文章和学术论文100余篇。

如你有任何疑问问题，请发E-mail：[yangweixin@126.com](mailto:yangweixin@126.com)；以便给你解答。

# 《少林二指禅功法阐秘》

## 书籍目录

前 言第一章 二指禅概述 第一节 追根溯源 第二节 技术特点 第三节 练功原则 第四节 练功禁忌 第五节 道德修养 第六节 练习程序第二章 精气神说 第一节 精气神的概念 第二节 精气神的内容 第三节 精气神三者之间的关系第三章 百日筑基 第一节 换气方法 第二节 采气方法 第三节 养气方法第四章 内功修炼 第一节 练气方法 第二节 固气方法 第三节 发气方法第五章 外功练法 第一节 三大桩法 第二节 外功鼎法 第三节 辅助功法第六章 内外合一 第一节 指爪推起功 第二节 指爪倒立功 第三节 指爪拔鼎功第七章 呼吸发劲 第一节 呼吸练气法 第二节 运气发劲法 第三节 模拟点打法第八章 读者问答后记敬告读者参考文献

# 《少林二指禅功法阐秘》

## 精彩短评

- 1、感觉这本武术书里面的练习方法非常实用，切合实际
- 2、功法很好，不过在现今时代可能不必要练。
- 3、很多担心是拼凑的！
- 4、非常有杀伤力
- 5、二指禅

# 《少林二指禅功法阐秘》

## 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](http://www.tushu111.com)