

《中华峨嵋真功》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年11月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787546402789

内容简介

本书全方位、多角度阐述了峨嵋两大养生功法的修炼方法，每一招一式都图文兼备，详细精解：峨嵋神剑派内功高手示范教学带引爱好者轻松练就一身高超的峨嵋内功，同时达到强身健魄、延年益寿的健身效果。想要修习玄门真经的绝技秘诀，练就千百年来秘不外传的健身养生真功，本书是不可错失的代表之作。

作者简介

李学文，中华武术六段，武术裁判员

自幼习武，先后师从太空门汤秋莲、峨嵋派胡建平修习数十载，技艺精湛，获奖无数。

目录

第一章 峨嵋武术——万千功夫藏深壑

一、峨嵋武术源远流长

二、峨嵋养生功——峨嵋剑仙派玄门正宗功夫精髓

1. 何谓峨嵋养生功
2. 功法特色
3. 功能作用
4. 练功方法
5. 修习步骤
6. 师承源流

第二章 峨嵋——六步养生功

一、按摩功

预备式

第一式 搓手浴面容色春（脸面部）

第二式 梳头压府神智清（风府穴）

第三式 分额揉阳御风邪（太阳穴）

第四式 旋目运眼通肝经（眼眶部）

第五式 擦鼻按迎强肺肾（迎香穴）

第六式 转耳点承通全身（承浆穴）

二、放松功

第一式 松颈摇头天柱通（狮子摇头）

第二式 转指旋腕肝肺舒（双凤戏翎）

第三式 伸臂划肩利关窍（黑熊伸臂）

第四式 侧身转腰强肾功（岩鹰寻食）

第五式 叉腰摆胯理脾胃（白虎摆尾）

第六式 抖手动腿身轻松（仙鹤展翅）

三、六步惨真功

预备式

起式

第一式 双手采气调真元

第二式 电激命门火自添

第三式 叩齿咽津坎填离

第四式 出掌探珠神贯鼎

第五式 熏炼真金填气海

第六式 无为内养大还丹

四、站桩功

预备式

总桩

补肾桩

还丹桩

收式

第三章 峨嵋金罡掌四十九式 详解

太乙金罡神功掌

第一段

第一式 起式

第二式 上吸天阳

第三式 下饮地阴

第四式 探手观天

第五式 梳头抹须

第六式 虎坐中堂

第七式 撒网抱剑

第八式 左宫抱月

第九式 凤凰单展

第十式 天师盖印

第十一式 右宫抱月

第十二式 凤凰单展

第十三式 天师盖印

第二段

第十四式 怀抱玉印

第十五式 分水劈山

第十六式 猛虎张口

第十七式 凤凰双展

第十八式 探海照月

第十九式 黄龙护身

第二十式 老君骑牛

第二十一式 伏虎探风

第二十二式 金针定海

第二十三式 龙虎相争

第二十四式 霸王观阵

第三段

第二十五式 仙女抛袖

第二十六式 双摆荷叶

第二十七式 金童献茶

第二十八式 封锁偷桃

第二十九式 二郎担山

第三十式 顺手关门

第三十一式 金罡推山

第三十二式 嬉狮戏球

第三十三式 海底捞月

第三十四式 秀才敞衣

第三十五式 雁落平沙

第三十六式 犀牛望月

第三十七式 横扫千钧

第三十八式 开弓射雕

第三十九式 坐帐传令

第四段

第四十式 游龙戏水

第四十一式 怪蟒翻身

第四十二式 狮子张口

第四十三式 震脚子午

第四十四式 海底藏龙

第四十五式 双龙出洞

第四十六式 合天拜月

第四十七式 端香朝圣

第四十八式 混元还丹

第四十九式 收式

延伸阅读

一、神秘的道教养生术

二、独具一格的峨嵋气功

附录 峨嵋内功真实不虚

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