

# 八卦拳与八卦气功

张中杰 张捷军 著

河南体育学院出版社



# 目 录

<b>第一章 八极拳</b> .....	( 1 )
第一节 八极拳简介.....	( 1 )
第二节 松在八极拳中的地位.....	( 8 )
第三节 八极拳练功六字要诀和三步练功要法.....	( 12 )
第四节 八极拳的手型、步型、步法、单式练习和组合式练习.....	( 17 )
第五节 八极小架.....	( 38 )
第六节 八极炮拳第一路.....	( 71 )
第七节 八极拳部分动作的用法.....	( 92 )
<b>第二章 八极气功</b> .....	( 123 )
第一节 气功概述.....	( 123 )
第二节 八极气功的特点和作用.....	( 126 )
第三节 经络及经络类型浅说.....	( 127 )
第四节 阴阳五行论浅说.....	( 130 )
第五节 八极气功功法.....	( 133 )
一 八极站桩功.....	( 133 )
二 打树靠桩功.....	( 135 )
三 行云流水功.....	( 150 )
四 西林揉球功.....	( 152 )
五 采气功.....	( 154 )

六	字母功 .....	(156)
七	治疗近视及眼睛疾患功 .....	(159)
第六节	如何练好八极气功 .....	(162)
<b>第三章</b>	<b>八极气功疗疾方法及运用</b> .....	(168)
第一节	气功外气特点浅说 .....	(168)
第二节	八极气功治疗方法的运用 .....	(171)
第三节	几种常见病的治疗方法 .....	(175)
第四节	病例介绍 .....	(178)
<b>后 记</b>	.....	(181)

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>