

武当弄丸健身总图

编者按：《武当弄丸健身总图》系武当嫡派内功，历来被道家、养生家视为秘宝，不予外传。幸喜古都子先生在十年浩劫之中，得而藏之。今献本刊，由本刊在国内首次刊出，以饯读者。

献藏者语

武当弄丸健身总图起自“无极元始”，终于“会归有极”，共得“膝上连环攒”、“熊黑拔木翻”等攒翻三十六式。以掌运丸，随意抛接，有如苍龙戏水，玄鸟穿林，为道家修心养性，炼筋柔骨之方。本图未作文字说明，但绘有路线。河北吕文蔚，指为武当嫡派内功。现应《武当》之约，公之于同好，以供研习探讨之用。

古都子 谨志



1 无极元始



2 膝上连环攒



3 身旁攒



4 后坐连环攒



5 扶拐运翼攒



6 跳丸连环攒



7
擎云登天横



8
合璧连中横



9
重五横



10
双璧横



11
大鹏展翅横



12
戏珠横



13
太极曲线横



14
虎扑圆



15
熊黑拔木翻



16
转气翻



17
阳回春和翻



18
重十交互翻



19
分水捞月翻



20
太阴化阳翻



21
口字对角中交翻



22
四象阴阳相交翻



23 继明翻



24 魁星舞斗翻



25 披荆翻



26 摆燕登山翻



27 开林望月翻



28 登峰造极翻



29 还归翻



30 皈依北辰翻



31 九星联珠翻



32 龙蛇起陆翻



33 鹤鹿翻



34 玄鸟戏水翻



35 神猿得道翻



36 把握翻



37 五行归玄翻



38 会归有极

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/>