

燕子抄水

内蒙古人民出版社



中国古代唯一一套女子健美静坐法
随踪闾内五百五十年今朝脱颖而出

燕子抄水

范克平 编著

法兰西的一位美容专家在谈到当代美容潮流时说到：
“六十年代——讲究化妆。七十年代——推崇香水。八十年代——信任健美。”

愿广大爱好者，通过《燕子抄水》的锻炼，能够形体健美，精神焕发，青春常在。

——作者

内蒙古人民出版社

1988·呼和浩特

代 序

我是一名解放军老战士，习武做功是我的业余爱好。参加革命前，我曾在河南嵩山少林寺学练武术气功达五年之久。此后，无论是在硝烟弥漫的战争年代，还是在国泰民安的和平时期，我都乐意结交武坛异人，与他们同磋养生之道、技击之奥等。

我与小范是“忘年交”，他在学生时代（15年前）向民间武师学习武术，就是由我和一位老战友共同推荐他前去的。现在，得悉他将自己以往笔录的“燕子抄水”功法整理出来以飨广大爱好者，便有意作此《代序》。

“燕子抄水”源出“内家”武当派“太和门”，系该门“四大功种”之一——轻气功类履水功中专供女子操练的一套奇特的静坐秘法。曾记得，当年我在嵩山少林寺习武时，就听当家大师“笑弥勒”谈及：“太和门有一套专练女子体态轻盈、身段窈窕之静坐秘术。”并自嘲道：“大凡女子欲轻盈求窈窕，我外家少林实无法术。然须发福，当推十八罗汉功为至要”。

据我所知：“燕子抄水”一法，为道家历代视为珍秘的、流传面甚窄，有550余年历史的女子健美静坐法。历史上，女子习武练功代代不乏其人，但操作之后或停止歇息往往又导致形成体态刚劲、身段粗壮——于是乎，“燕子抄水”之术便成为武坛极其宝贵的独特要法而受到行家们的青睐。如今，这套

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/>