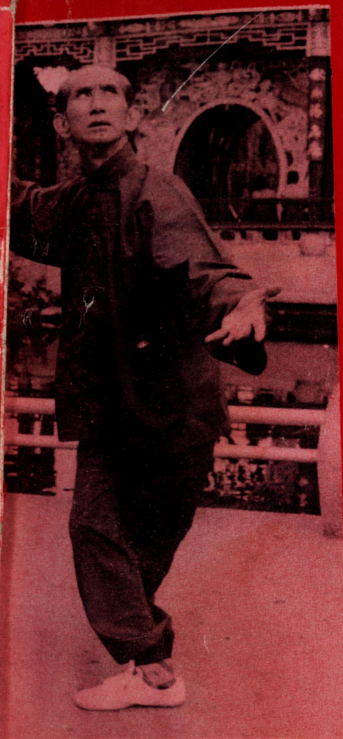


责任编辑：李继毛
封面设计：石 可



云南内家象形功

罗 新 主编
云南大学出版社

ISBN7-81025-226-7/G·19
定价：6.00 元

内 容 提 要

云南内家象形功是我国民间武术、气功的发掘整理项目,属稀有拳种功法。1984年,吴桢祥先生将其公诸于世,1986年在中国民间武术交流大会上获“雄狮奖”。

《云南内家象形功》包括10套功法的介绍及演练方法,附有插图,功法编排合理,理法明确,科学实用,适合不同年龄和体质的人进行锻炼,只要遵循练功方法,坚持练习,能收到强身健体,防治疾病的效果。

本书可作为学校、工矿等单位的武术、健身班教材。

云南内家象形功

万朝顺 罗新 主编

责任编辑:李继毛

封面设计:石 可

*

云南大学出版社出版发行

(云南大学校内)

云南大学印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 4 字数: 90 千

1993年3月第1版 1993年3月第1次印刷

印数: 0001-2000 定价: 6.00 元

ISBN 7-81025-226-7/G·9

目 录

题词	胡荣贵
题词	王非
题词	张震寰
序	高占杰(1)
云南内家象形拳师吴桢祥	(3)

· 功 法 ·

吴桢祥先生谈云南内家象形拳	(7)
九连环	(20)
太阳功	(41)
太阳功的几种练法	(43)
意静功	(48)
平衡功	(51)
运转乾坤功	(52)
心肾相交功	(53)
疏导补益功	(54)
疏肝理脾功	(55)
五脏明目功	(56)
内家象形拳的整理	(57)

· 健身机理与效果 ·

九连环的健身机理	(65)
特异独秀的祛病健身功	(67)

吴桢祥先生谈云南内家象形拳

云南内家象形拳形成甚早，其拳势义理，上溯黄老，中参诸子，下涉道释，涉及面广。

然远史与神话交错，先哲去古未远，对三代以上之事已存而不论。今后当有明达考榷，姑略不赘。

其明载典籍，流传武林，时近而述异不深者，就余所知，一为《宁波府志》张松溪传“由张三丰而后至嘉靖时，其法遂传于四明，而松溪最著……内家则松溪之传为正。”一为黄梨洲《王征南墓志铭》：“今人以内家无可眩耀，于是以外家搀入之，此学行当衰矣，因许叙其源流。”

就文中“松溪之传为正”及“今人以内家无可眩耀”等语推测，可见当时内家决非仅是一家，其法则非以外形架式为重而以归约为要也。而内家之见称于世，必于内家形成之后。

吾滇僻内家，据先辈述源，因于明清鼎革之际，兴复力竭，“不甘鹰犬之用，遂行荆莽之伏。”历代浅草自隐，时移势迁，人凋技残，故久已湮没无闻。

现欣逢盛代，为世所知，虽因境遇所限，无暇习练，技艺抛荒殆尽。亦愿泐献幸存之一茎，为业已百花繁茂之中华武术、气功园地，添一路花小草，用表普天同庆之寸心，故敢简为之叙。

云南内家象形拳内容较多，计初级拳七十二套，称地煞拳。中级拳三十六套，称天罡拳。共一百零八套各式象形拳。至高级阶段则为功法选练。故拳经云：“下乘无功，上乘无拳。”

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/>