

目 录

第一章 传统气功站桩太极五行拳特点与保健作用	(1)
第一节 传统气功站桩太极五行拳特点.....	(1)
第二节 传统气功站桩太极五行拳的生理保健作用.....	(3)
第三节 传统气功站桩太极五行拳的特点与要领.....	(8)
第四节 练传统气功站桩太极五行拳对身体各部位的要求	(11)
第二章 气功与传统气功站桩太极五行拳	(15)
第一节 气功与传统气功站桩太极五行拳有着密切关系	(15)
第二节 传统气功站桩太极五行拳的站桩功法	(16)
第三节 传统气功站桩太极五行拳要领和要 求	(27)

第三章 传统气功站桩太极五行拳套路（七段五

十六动）介绍与学练要求	(31)
1. 提顶吊裆心中悬（双手下捋）	(33)
2. 两臂轻松意自然（双腿屈蹲剑指环绕）	(35)
3. 按势怀抱七星抱（左右虚步抱球）	(36)
4. 双手推出拉单鞭（进退步左右单鞭）	(40)
5. 抽身叠步向空看（退步穿按掌）	(50)
6. 白鹤亮翅飞向天	(51)
7. 搂膝拗步把身下（下势搂膝）	(52)
8. 风摆荷叶斜两边（左右左砍掌）	(56)
9. 上势先打迎面掌（上步左右盖掌）	(66)
10. 回身变拳打腰间（左右弓步冲拳）	(70)
11. 双手推出托封闭（左右弓步推掌）	(82)
12. 又是二郎来担山（歇步前后盖掌）	(83)
13. 连环掌打英雄面（左右连环掌）	(84)
14. 抽身抱虎又推山（左右抱虎推山）	(89)
15. 抛身捶儿打连环（左右抛身捶）	(94)
16. 回身拉出单鞭势（回身左单鞭）	(97)
17. 肘底着捶打腰间（弓步肘底捶）	(99)
18. 倒撵猴往后退	(104)
19. 白鹤亮翅飞云端	(107)
20. 搂膝拗步重下势	(109)
21. 青龙出水把身翻（倒口袋）	(110)
22. 双掌一推连身倒	(112)

23. 扭项回头拉单鞭·····	(114)
24. 云手三现高探马·····	(116)
25. 左右分脚谁敢拦·····	(123)
26. 回身进步栽捶打（进步搂膝栽捶）·····	(125)
27. 二起脚法踢破天（翻身二起脚）·····	(129)
28. 倒跌一式连脚跳（左侧倒跳步）·····	(135)
29. 迎面一捶递双掌·····	(136)
30. 转身双按把他拦（回身双按掌）·····	(137)
31. 双手还使虎归山（右抱虎归山）·····	(137)
32. 回身斜拉单鞭式（左右左孙式单鞭）·····	(138)
33. 野马分鬃往外翻·····	(143)
34. 单鞭拗步往上进（斜单鞭二个）·····	(146)
35. 玉女穿梭要相连（陈式四角穿梭）·····	(149)
36. 云手三现中直用（中直云手）·····	(157)
37. 蛇弓鼠步护下边（老僧托钵）·····	(159)
38. 金鸡独立分左右·····	(161)
39. 倒撵猴又一番（倒卷肱）·····	(164)
40. 白鹤亮翅把身长·····	(169)
41. 搂膝拗步护下边·····	(170)
42. 单鞭重式左右推（左右二郎担山）·····	(172)
43. 回身飞掌加双按（回身进步盖掌）·····	(173)
44. 左右使开肘底捶（左右摘盔脱甲）·····	(179)
45. 鹤步双撞把身撑（左右提膝亮掌）·····	(185)
46. 大展斜飞连雀步（左右侧倒砍掌）·····	(193)
47. 云手三现高探马·····	(194)

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/>