

目 录

—————

第一章 少林硬功概述····· (1)

 第一节 硬功的概念····· (1)

 第二节 硬功的特点····· (4)

 第三节 硬功的气血运行····· (5)

 第四节 练功总则····· (6)

第二章 内气培养····· (14)

 第一节 内功总论····· (14)

 第二节 内功筑基····· (38)

 第三节 养气培元····· (58)

 第四节 偏差处理····· (69)

第三章 基础训练····· (87)

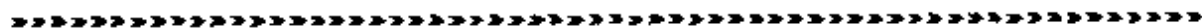
 第一节 吸呼练气····· (87)

 第二节 运气发劲····· (99)

 第三节 综合基础训练····· (125)

第四章 身体各部硬功练法及应用 ·····	(153)
第一节 拳功的练法及应用·····	(153)
第二节 掌功的练法及应用·····	(171)
第三节 指功的练法及应用·····	(186)
第四节 爪功的练法及应用·····	(197)
第五节 头功的练法及应用·····	(218)
第六节 肘功的练法及应用·····	(227)
第七节 膝功的练法及应用·····	(239)
第八节 腿功的练法及应用·····	(247)
第九节 肩臂功的练法·····	(265)
第十节 胸腹背功的练法·····	(276)

第一章 少林硬功概述



第一节 硬功的概念

硬功是我国劳动人民在军事斗争和劳动实践中创造的一种强身健体、防身自卫的方法，是我国宝贵的文化遗产。

少林硬功是在医疗气功的基础上发展起来的一种用于内静外崩，以武术技击为主的独特的硬气功功夫。历代少林武僧经过多年的苦心研练，并吸取寺内外众师所长，逐步加以完善而成为少林武苑中的一朵盛开的奇葩。特别是公元621年，以觉远和尚为首的十三棍僧救唐王以后，少林寺名声大震，少林气功也日益兴盛起来并达到较高水平。据《少林武僧志》记载：“公元1361年中秋之夜，智庵和尚由五台山返寺，路见一商客额头被两名歹徒击伤，危在旦夕，他飞步追上歹徒，严辞警告，歹徒猖獗，以石

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/>