

# 大力鹰爪功

## 秘笈

DalYingZhaoGongMiJi

吴霞 编著



人民体育出版社

# 大力鹰爪功秘笈

吴霞 编著

人民体育出版社





## 前 言

大力鹰爪功是武术中一种非常实用的手上功夫，功成后劲力超常，爪如铁钳，指如钢钩；临敌时沾衣擒拿，点穴闭气，分筋错骨。很多拳派均很推崇鹰爪功夫，有着各自独特的练功秘法。

大力鹰爪功还是个很好的养生功夫，其在练爪过程中采用的吐纳、站桩、加重等方法，可以同时保健周身各部，如活指舒心、补气益肺、壮腰强肾、养肝明目等；再者鹰爪功模仿鹰形，架势优美，动作有力，练之使人精神抖擞，英气勃发。

本书辑录四类大力鹰爪功，共有 18 种练法。

第一类秘宗鹰爪功，4 种练法：吴氏世传大力鹰爪功、岳氏鹰手门大力鹰爪功、土鹰门大力鹰爪功、鹰翻门大力鹰爪功。

第二类少林鹰爪功，5 种练法：少林大圣门古传大力鹰爪功、少林大力金刚鹰爪功、南少林护寺大力鹰爪功、南少林八宝门大力鹰爪功、南少林胡氏大力鹰爪功。

第三类武当鹰爪功，5 种练法：武当内家玄鹰门大力鹰爪功、武当大力混元鹰爪功、武当自然派大力鹰爪功、武当七星大力鹰爪功、武当流通门大力透骨鹰爪功。

第四类峨眉鹰爪功，4 种练法：峨眉铁佛派大力鹰爪功、峨眉李式大力鹰爪功、峨眉大力鹰爪童子功、峨眉绿林派大力

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/>