

(珍藏本)

# 教你学发力

邵发明  
编著

中国野山武道传播中心

# 目 录

一、来信摘登·····	(1)
二、大力神功·····	(6)
三、天地合一功·····	(12)
四、步到人翻的训练秘密·····	(18)
五、通身是力的训练手段·····	(26)
六、撕裂空气的训练方法·····	(34)
七、涌浪训练·····	(40)
八、功技合一的训练·····	(45)
九、精神训练法·····	(48)
附：新野山武道·····	(55)

## 大力神功

大力神功,是我国古代武功秘练精粹之一。

大力神功,旨在增强功者的“实力”、“本力”、“娘力”……练习者只要持之以恒,就会收到令人吃惊的效果!其最主要的表现,就是一个人的力气特别的大,精力特别的充足,而且特别的有长劲(耐力),有永远使不完的劲!

按照传统武功理论,大力神功是“以气练力”为练功原则,此功历代被视为“镇山之宝”,“不传之秘”!少林寺镇寺之宝乃是“易筋经”,“易筋”的作用是“长神力”,“水火不侵”,“成就金刚不坏之躯”(共有九大神奇功能)!《易筋经》中就有专论“长神力”的功法!其他如“熊氏易筋经”、“喻氏易筋经”各家易筋经功法中,都是以“长神力”为出发点和归宿点的!其他又如民间秘密流传的“大力功”、“千斤神力功”、“神力千斤鼎”……也都是以长气力为宗旨的!

各位如果静下心来仔仔细细地看一看中国的传统功法,你如能心平气和地研究它们,你就会发现:“练力”,是中国传统功法的精粹之一!

以下的功法体系,是邵发明先生综合各家各派的练功心法,精心编制而成的,首次公开,全盘披露!勤练之,大长神力!女子练之,气力赛过男人!

### 一段功

#### 一、预备式

两脚开立与肩同宽,十趾轻扣地,足心涵空。两膝微屈。直腰,拔背,收下颌,悬顶。眼平视。两手自然垂于体两侧。

自然呼吸,心平气和。

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/>**