

201162/03

# 目錄

## 少林氣功

第一章 少林氣功的特點與原則.....二

(一) 少林氣功練功三要素.....三

1. 意念(調心).....三

2. 呼吸(調息).....三

3. 姿勢(調身).....四

(二) 少林氣功的特點.....四

1. 調動自身潛力.....四

2. 動靜相兼，以靜為主.....五

3. 鍛鍊精、氣、神.....五

4. 「內氣」外放.....六

(三) 少林氣功鍛鍊的基本原則.....六

1. 要堅持鍛鍊，不能半途而廢.....六

2. 始終保持練功的正確姿勢.....七

	3. 氣是基礎，意氣相隨·····	七	4. 鬆靜自然·····	八
	5. 區別情況，辨證練功·····	九	6. 循序漸進·····	一〇
第二章 少林派的達摩易筋經十二式·····				
(一)	韋馱獻杵勢(圖1)·····	一一		
(二)	橫擔降魔杵勢(圖2)·····	一三		
(三)	掌托天門勢(圖3)·····	一三		
(四)	摘星換斗勢(圖4)·····	一四		
(五)	倒拽九牛尾式(圖5)·····	一五		
(六)	出爪亮翅勢(圖6)·····	一五		
(七)	九鬼撥馬刀勢(圖7)·····	一六		
(八)	三盤落地勢(圖8)·····	一七		
(九)	青龍探爪勢(圖9)·····	一八		
(十)	鐵虎撲食勢(圖10)·····	一九		
(十一)	打躬擊鼓勢(圖11)·····	一九		
(十二)	掉尾搖頭勢(圖12)·····	二〇		

第三章 少林氣功搭指通經法	二二
(一) 功法特點	二二
(二) 搭指手法	三〇
(三) 呼吸採用自然呼吸	三〇
(四) 不同病種如何搭指	三三
第四章 少林氣功運氣療法	三六
第五章 少林氣功發放「外氣」的基本練功方法	三六
(一) 姿 勢	三八
1. 下按式站椿	三六
2. 混合式站椿	四一
3. 空中飛劍(圖36)	四〇
4. 龍鷹跨步(圖37)	四三
5. 原地喊功	四二
6. 行步喊功	四五
(二) 呼 吸	四五
(三) 意 念	四五
(四) 練習時間	四六
(五) 注意事項	四八

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/>**