

目 录

前言	(1)
铁肚桶子功	莫文丹(1)
铁肚功(之一)	邵发明(15)
铁肚功(之二)	赵海波(17)
金刚体内功	王 斌(19)
闭气贯丹田	代 奇(24)
丹田拍打功	陈浩金(27)
强身内壮功	毕勇飞(29)
丹田功	王俊义(31)
六合心意拳内功	谢成焯 整理(34)
铁头功	莫文丹(39)
金枪鸳鸯指	莫文丹(42)
武当蜻蜓点水功	陆国柱(45)
大力金刚指功	鄢晓风(50)
大力鹰爪功(之一)	莫文丹(54)
大力鹰爪功(之二)	顾 坚(62)
峨嵋大力鹰爪童子功	孟宪超 卢绍敬(67)
武当熊门“七心活气功”	梁健生(80)
十八罗汉功	孙 斌(92)
开合劲	刘 勇(100)
红砂手	邹锦堂(104)
昀信六势功	李 创 王继堂(106)

峨眉气功七星横链·····	许有生(113)
少林行气十三势·····	
何玉山 传授、郭全金、郭乐庆 整理(123)	
炮捶功法·····	张汉文(134)
大力金刚掌·····	莫文丹(173)
铁桥功·····	莫文丹(183)
铁汉臂功·····	谢成焯(189)
金刚功·····	伍鼎业(195)
大力金刚功·····	宋福来 口授 宋家懿 整理(201)
铁砂三掌·····	陈 启(206)
金钟罩·····	陆国柱 李少标(209)
武当秘功·····	裴锡荣 整理(220)
武当五行重手法·····	程建更(225)
浑元金手锤·····	范克平(228)
梅花桩十三太保功法·····	韩建中(240)
梅花四段太阳功·····	房家样(248)
天河寺硬气功·····	张加陵 传授 马伟功 整理(251)
八大金刚气功·····	冼其昌 邓 迎(268)
八大金刚功的循经练法·····	崔中文(274)
铁布衫·····	严章荣(276)
硬气功行气法·····	陆国柱(281)
少林排打功·····	秦庆丰(289)
铁裆功·····	莫文丹(297)
学练硬气功·····	孔 剑(300)

铁肚桶子功

莫文丹

铁肚桶子功又名铜皮桶子劲。它是诸功之母，人体内的“发电机”，习者必须认真修炼。

一、丹田功

（一）换气

每日子时和寅时到柏树多，环境幽静，空气清新的地方炼功。先活动头、四肢、腰、膝、踝等关节数分钟之后，面向南方，直身站立，口眼微闭，下颏微收，两足横开与肩同宽，双脚平直，脚尖稍内扣，脚掌心含空，双手自然下垂于两大腿外侧（如图1）。

按上法将姿势摆好之后，从头面、颈项、肩关节、胸背、腰腹、髋关节、会阴、大腿、膝关节、小腿、踝关节及双脚掌由上至下地逐次放松三遍。待全身充分放松后即以口分别尽力呼出三口体内浊气，然后按顺呼吸法呼吸，口呼鼻吸。吸气时舌尖轻舐上腭，小腹部稍凸起，意念气从头顶百会穴垂直下降至腹部丹田处，同时两手由大腿两侧向前缓慢地作弧形上提到额部两侧上方（如图2），上提时双手掌指伸直，指尖相对，掌心向后，拇指斜朝上；随后便张口轻轻地呼气，呼气时舌尖放平，小腹内收，同时双手在额部两侧内旋翻转，

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/>