

少林真传十大搏击硬气功自修教程



总教官 覃建峰

www.mjjj8.com

内部教材 学员专用 严禁翻印 违者必究

现代雄烽武术学校

少林十大硬气功教材目录

- 1、少林十大硬气功绝技阐秘.....1~5
- 2、铜头铁臂十八罗汉功.....6~10
- 3、速成硬功系列揭秘和自学训练安排.....11
- 4、气功表演技考揭秘.....12~17
- 5、附谈“硬功摄魂大法”(超级硬气功胆量训练).....17
- 6、铁掌劲功——五行重手法.....18~21
- 7、月影狂笑刀.....22~26
- 8、神鬼难防之一秒三刀训练法.....27~29
- 9、少林真传“金钟罩铁布衫”内硬气功炼功图谱.....30~32
- 10、少林真传易筋经.....33~37

www.mijig.com

《少林十大硬气功绝技阐秘》

笔者曾多次前往河南嵩山少林寺深造求学，并获寺院一级教练资格。期间习得一套寺内秘传的少林十大硬功绝技（又名少林十大硬气功），短期功成，功力非凡，练成一身有如铜浇铁铸，金钢护体，肌肉结实气力倍增的强壮体魄，其训练效果绝不是一般人可以想象得到的。习者3至5日即有显著效果，15日拳力大增，甚至可一拳击倒对手，练功月余，厉害非常寻常三十个人绝对不是你的对手，且该功法以内练为主，外练为辅，故不会出现偏差的现象。还具有无须用药辅助，不必点穴排打和封口等特点。真正的少林绝技并非外面所流传的需十年八年苦练方能成功的所谓“绝技”得真传者数月已有所成。长期习之不难成为一流高手，望有缘者习之！珍之！本功修练一共十势，具体修练方法如下：

第一式：丹田聚气（总式）

(1) 面南背北松静站立，口眼微闭，两脚分开与肩同宽，双腿微屈，凝神聚气，精神集中，采用深，慢，长，匀的呼吸方法，静立3分钟，如图1。

(2) 左手按于小腹部，右手后搭在左手背上，以鼻吸气，吸满之后，以意念引气下到丹田(小腹)同时小腹鼓起，然后闭气3秒钟之后呼气，慢慢地将气从鼻中呼出(切不可一下子就将气喷出来)。如此反复练习七七四十九次呼吸，如图2。



图 01



图 02



图 03



图 04.

第二式：铁头功训练

通过铁头功的训练，可以把头顶得坚硬似铁，不畏击打，并能达到开砖碎石，力顶千斤的神奇功效。具体做法如下：

(1) 罗汉铁头：双腿分开两尺距离，俯身弯腰以头顶地(头顶在身前距双脚2尺左右的地方)，双手握拳向后(向上)举起，精神集中，呼吸自然，坚持5分钟即可，如图4。

(2) 倒撞金钟：双手着地将身体倒立靠于墙上，以双手及头顶支撑全身重量，意念集中，自然呼吸，如此反复坚持练习5分钟。也可以将双手放开，仅以头顶着地练习，之后以掌轻拍头顶20下，如图3。

第三式：铁拳功训练

练习铁拳功不但可以使拳头练得坚硬有力，劲力倍增，达到拳碎砖瓦，功力上身可于实

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/>