

前言

罗汉拉手108招，是正宗的少林功夫，属秘技绝技。它刚健有力，刚中有柔；挫骨打穴，抽筋剥甲；招法简炼，非打即防；朴实无华，易学易用。因其风格独特，而自成一家。

少林功夫能赢得盛誉，并不在于流传多少动人的传说，而在于在历史的浩瀚长河中，集中华悠久文化之大成，经历代武林高手亲身演练和增删，使之成为一门有史可查，有据可依，有学说可推敲，有技术可研讨的民族体育技术。经我师父——少林寺第三十世首坐僧素喜恩准，并在其指导下，把此单传绝招罗汉拉手108招编著成书。

常练罗汉拉手招法，可以达到抗暴自卫、强身壮体之目的。部队指战员、公安干警、武警、治保

人员、院校师生以及广大武术爱好者均可习练。由于本人水平有限，不能把师父的真传绝技和自己几十年练武心得全盘托出。书中不乏谬误之处，敬请指正。

在编写本书过程中，少林寺名誉方丈德禅大师、周铁成老师给予关注，并得到中国体育报社、河南公安专科学校、河南体育报刊社、中学生学习报、郑州市武术协会、少林寺少林拳法研究会，以及诸位同好们的大力支持，谨致谢意。

刘玉增（德玉）

1990年春

目 录

一、概述	(1)
(一) 罗汉拉手的风格特点	(1)
(二) 罗汉拉手的技法要旨	(2)
(三) 人体骨骼、要害穴位	(6)
1. 骨骼	(6)
2. 关节 (骨连结)	(10)
3. 要害部位	(12)
4. 经脉穴位	(15)
二、功力训练	(23)
(一) 基本姿势与步法	(23)

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/>