

<<内功是怎样练成的>>

图书基本信息

书名：<<内功是怎样练成的>>

13位ISBN编号：9787508056180

10位ISBN编号：7508056183

出版时间：2012-6

出版时间：华夏出版社

作者：玉昆子

页数：356

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<内功是怎样练成的>>

内容概要

中华武术经过几千年的演变形成了博大精深的完整体系，有无数种拳法及招法，不过万法归一，他们的宗旨是一样的，都是在想方设法的培养出一个品德兼优，具有浑厚功力的武术继承人来。

所以，武术注重内力的培养，更注重德育的培养。

本书就是围绕着如何增长内功及自身的道德水准来阐述的——从调养五脏与四时摄生讲起，到对道家、武学以及中医之间关联的阐述，到静功与动功详细讲解，再到具体的梅花桩、金钟罩布衫功等的习练，配合300多张作者习练时的分解动作图片，由浅入深，由易入繁，由基础到专业，为后学者打开了一扇内功修练之门。

<<内功是怎样练成的>>

作者简介

玉昆子道长，俗名韩超，字沛沅，号玉昆，道名韩罗超。

一九六八年出生于武道世家。

六岁起随其祖父韩其昌先生习练武术，系统地学习了梅花桩拳、戳脚拳、太极拳及形意拳。

三十余年来勤学苦练，精进不辍，功力浑厚。

并在勤练武艺的同时悉心钻研道法，在恩师张继禹的教导下，“武”和“道”的修为日臻精益。

玉昆子道长著述颇丰，已出版的有《太极拳秘谱》、《形意拳真义》、《戳脚拳秘谱》等书。

目前，他已将自己多年来习武修道的心得体会整理成书，并将以系列丛书的形式由华夏出版社陆续出版。

<<内功是怎样练成的>>

书籍目录

前言/1

第1章 道家精气神观念与武学的关联

第2章 以“道德经”里的圣言来议武学与道学的关系

第3章 道家的内修法与中医学的关联

第4章 浅议道家周天功法

第5章 调养五脏说

第6章 四时摄生与“四时行功加减论”

第7章 静功练习原理与八段锦修练法

第8章 静功六字去病法

第9章 动功养生原理与梅花桩五势

第10章 梅花桩练习法

第11章 习练梅花桩拳感言

第12章 梅花桩的“气”、“力”、“意”及搏击之道

第13章 金钟罩铁布衫与十三太保功

第14章 武道总述

第15章 修养真言

<<内功是怎样练成的>>

章节摘录

<<内功是怎样练成的>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>