

<<练软硬功秘诀·练软硬功秘诀>>

图书基本信息

书名：<<练软硬功秘诀·练软硬功秘诀续篇>>

13位ISBN编号：9787537733410

10位ISBN编号：7537733414

出版时间：1970-1

出版时间：山西科技

作者：墨井书屋

页数：252

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>

<<练软硬功秘诀·练软硬功秘诀>>

内容概要

《练软硬功秘诀·练软硬功秘诀续编》是“老拳谱辑集”之一，该书收录了软硬功秘诀练软硬功秘诀，主要内容包括练一指禅之秘诀、练打拳功之秘诀、练龙爪功之秘诀、练拔山功之秘诀、练分水功之秘诀、练轻身功之秘诀、练飞行功之秘诀、练超距功之秘诀、练爬墙功之秘诀、练敛阴功之秘诀、练布袋功之秘诀等。

可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

<<练软硬功秘诀·练软硬功秘诀>>

书籍目录

一、练功与练拳之关系二、练功之步骤三、练功须先治脏四、练功与年龄之关系五、各种功夫之练习法软功(一)练朱砂掌之秘诀(二)练一指禅之秘诀(三)练打拳功之秘诀(四)练龙爪功之秘诀(五)练拔山功之秘诀(六)练分水功之秘诀(七)练轻身功之秘诀(八)练飞行功之秘诀(九)练超距功之秘诀(十)练爬墙功之秘诀(十一)练敛阴功之秘诀(十二)练布袋功之秘诀硬功(一)练铁牛功之秘诀(二)练铁布衫之秘诀(三)练铁臂膊之秘诀(四)练纸逢功之秘诀(五)练马鞍功之秘诀(六)练沙包功之秘诀(七)练仙人掌之秘诀(八)练虾蟆功之秘诀(九)练铁扫帚之秘诀(十)练玉带功之秘诀(十一)练观音掌之秘诀(十二)练头功之秘诀(十三)练合盘掌之秘诀(十四)练卧虎功之秘诀(十五)练蜈蚣跳之秘诀六、涵虚禅师之练功学技谈七、治伤验方

<<练软硬功秘诀·练软硬功秘诀>>

章节摘录

插图：一、练功与练拳之关系凡人之练习武事者，拳脚之外，尤须注重功夫。

盖拳脚为应用之动作，而功夫则为拳脚之根本。

世未有拳脚精而不练功夫即可胜人者。

拳与功相辅而行，则拳以功而充其实力，功以拳而致其应用，相得益彰，庶可无敌。

此古今武术家，莫不如是者也。

功可大别为二：曰内功：曰外功。

内功主练气，趺坐习静，与道家之导引术约略相似。

即所谓以静制动之法也（另有《炼气秘诀》一卷，兹不详叙）。

外功主练力。

须将力周行全身，无所阻碍，力即充沛，又可随意运用，则筋强骨健，皮坚肉绽矣。

虽刀剑之利，亦不能伤其毫发。

外功之中，又可分之有二：曰软功：曰硬功。

软功之练习较难。

<<练软硬功秘诀·练软硬功秘诀>>

编辑推荐

《练软硬功秘诀:练软硬功秘诀续编》：老拳谱辑集丛书.第4辑

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>