

<<少林太和功>>

图书基本信息

书名：<<少林太和功>>

13位ISBN编号：9787546407753

10位ISBN编号：7546407753

出版时间：2012-12

出版时间：释德扬 成都时代出版社 (2012-12出版)

作者：释德扬

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>

<<少林太和功>>

内容概要

《少林太和功》由少林第三十一代正宗嫡传释德扬大师令亲身示教真传，通过逐招逐式的图解详析，将少林太和气功的拳法要义、习练要诀及养生原理一一讲解，帮助广大武术和养生爱好者更深入地了解少林太和内功的精髓，使更多的人能从中受益。

<<少林太和功>>

书籍目录

第一章 普度慈航的佛门圣地 一、佛门传奇少林寺 二、博大精深的少林文化 三、禅与养生 四、佛门禅修 第二章 武林奇葩少林气功 一、少林气功概述 二、少林太和气功概述 三、少林气功的运气法 第三章 少林太和气功详解 一、基础功法 二、功法详解 第一段功睡法十八势 第二段功禅坐十八法 第三段功高坐十八法 第四段功站转二十法 第四章 少林传统养生大法 一、少林风摆柳功 二、少林信游功 三、少林柔功三十一式 附录 养生佳话传奇

<<少林太和功>>

章节摘录

版权页：插图：少林太和气功是唐末宋初的福湖禅师所创。

他在公元898年皈依少林寺为僧，拜慧觉为师，师赐法名福湖。

当时他年近三十，身怀绝技，因路打不平，一拳击毙知县之子，怕吃官司，再加上自己父母双亡，热爱武功且无婚配，于是就隐居到少林寺，出家为僧。

他入寺后每天参禅习武，擅长气功，如软玄功、须弥功和打擂术等。

又善练各种兵器、暗器，拳械兵戈样样俱精。

他还精修中医，善用阴阳五行，结合人体脏腑十二经脉、气血的运行等关系创出了太和气功。

该功法共分四段，即睡法十八势、禅坐十八法、高坐十八法、站转二十法，共有七十四法，可以练习全身五脏六腑、大脑、筋骨、肌肉、十二大经络，无有练不到之处。

练习后，可使身体健康，延年益寿，有病者复康，如神经衰弱、肺结核、风湿性关节炎、心脏病、哮喘病、神经疼痛、胃痛、肾脏疾病、精神分裂症等，经过练功后，渐渐可以恢复。

老年男女，有病无病都可练习。

成年人和青年人常习之，不但增进健康，而且还可以练出外发气、先天太合真气来。

此为少林寺秘不外传的正宗太和真功。

<<少林太和功>>

编辑推荐

《少林太和功》由少林大师释德扬编著，书中附有DVD，多角度高清少林寺市井录摄。通俗易学，不仅有益于读者了解少林文化，更能成为广大养生爱好者参研习练、强身健体的武学宝典，成为众多养生爱好者的良朋益友。

<<少林太和功>>

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>