

<<武功绝技与养生>>

图书基本信息

书名：<<武功绝技与养生>>

13位ISBN编号：9787564408336

10位ISBN编号：7564408332

出版时间：2012-1

出版时间：北京体育大学

作者：韩金龙

页数：154

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>

## <<武功绝技与养生>>

### 内容概要

铁人韩金龙经过实践磨炼，通过实证演示，继承武功绝技之精妙，结合内外功法之要宗，取其精华创立了金龙武功绝技功法。

《武功绝技与养生》图文并茂，练习功法与功力演示相对照；武功心法、硬功练习、技击实用、养生健身相结合，一应俱全，全面细致，简洁明了，使学武者书册在手，参悟其中便可具备养生之术、技击之能的真功夫。

武功讲究“软、硬、轻、快”，内外兼修，以意使气，内炼精气以筑内功，外练筋骨以壮形体，从而达到整劲，产生爆发力。

手眼身法步、肩肘胯腕膝、项顶胸腰背，身体各部位均需练出功夫，才可充分发挥武学潜力，提高自身的功力。

金龙武功绝技系武林绝学，以意气相随、内功外练、武功内劲为根本练法，以软、硬、轻三种功法为体现，以精、气、神、意、力五步内功心法为指导；综合硬度、速度、胆量、技术四大要素；内炼精气、外练硬功、内外结合、聚其内劲为武功修炼之遵循；以意使气、气到力到，以气功之诀练外壮之能，成其各部位之绝技。

功成集软、硬、轻三功于一身，隔空传劲自有神勇。

用于技击瞬间制敌威力无比。

保丹养生短期打通小周天，运用体内真气，点穴按摩，达到养生健身之功效。

武功绝技作为一种功力的表现，已超出了硬功的范围，身体各部位功力强度的呈现，形成了超越极限表现功力的表演方式，自成体系。

## <<武功绝技与养生>>

### 作者简介

中华硬功奇人——铁人韩金龙(字博宇,号清虚道人),武术技击家、中国精武搏击协会会长、国际自然门气功学会理事、金龙绝技创始人。

荣获中央电视台《想挑战吗》、湖南卫视《谁是英雄》多项绝技冠军,创三项世界吉尼斯绝技纪录,2005年度“十大奇人”,中央电视台特邀绝技演员,奇艺传媒影视制作人。

发行《铁人韩金龙》、《韩氏养生功》系列光盘(广州俏佳人文化传播有限公司、郑州贝斯特文化传播公司发行)。

韩先生自幼习武,家传绝技,有过4年特种兵生活,并深得名师真传,精通内外家软硬功夫;重技击,擅长少林、太极、自然门功夫、硬功绝技、养生气功。

曾特邀在中央、山东、湖南、浙江、江苏、北京、山西等电视台演出绝技。

## <<武功绝技与养生>>

### 书籍目录

第一节 武功心法一、认识自然门（一）万籁声武言录（二）自然门武功真诀二、金龙绝技（一）梅花飞针（二）铁沙掌（三）金钟罩（四）闪电手（五）自然气功（六）点穴术三、金龙武论（一）武学贯通（二）养生之术（三）暴功本源（四）悟道求真（五）太极拳论第二节 硬功绝技一、少林真传金钟罩（一）功法练习（二）功力展示二、黑沙追魂掌（一）功法练习（二）功力展示三、千里追风闪电手（一）功法练习（二）功力展示四、铁脖子功（一）功法练习（二）功力展示五、自然气功（一）功法练习（二）功力展示六、大力神功（一）功法练习（二）功力展示第三节 技击武术（一）擒拿拳（二）匕首拳（三）实用“六招”（四）肘打“七势”（五）应敌“八反”（六）技击“十腿”（七）奇门打穴（八）闭气功第四节 养生功法（一）易筋“八式”（二）养生“十二功”（三）老年养生操（四）自然调气法（五）八段锦（六）健脑保养“十法”（七）穴位自疗法（八）内丹保养术（九）武当太极拳（十）自然拳附录（一）金龙小传（二）金龙绝技传授

## <<武功绝技与养生>>

### 编辑推荐

中华硬功奇人——铁人韩金龙（字博宇，号清虚道人），武术技击家、中国精武搏击协会会长、国际自然门气功学会理事、金龙绝技创始人。

《武功绝技与养生》是作者多年习武悟道的心道与总结，内容包括武功心法、硬功绝技、技击武术、养生功法。

本书图文并茂，给供舞术练习参考练习。

<<武功绝技与养生>>

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>