

<<少林八段锦>>

图书基本信息

书名：<<少林八段锦>>

13位ISBN编号：9787807055815

10位ISBN编号：7807055812

出版时间：2008-1

出版时间：成都时代

作者：释行宇

页数：119

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>

<<少林八段锦>>

前言

<<少林八段锦>>

内容概要

八段锦以调和阴阳、通理三焦为主旨，以动入静、以静入动、动静皆宜，顺五形、发生机、变化神奇，通和上下、和畅气血，去旧生新、充实五脏，驱外感诸邪、消内生百病，补不足、泻多余，消长之道，妙用无穷。

长期习练能够百病不生、延年益寿。

外八段锦健身演习场（立式八段锦）：基本手型和步型 拳·掌·马步·弓步。

外八段锦练习法：第一段两手托天理三焦·第二段左右开弓似射雕·第三段调理脾胃须单举·第四段五劳七伤往后瞧·第五段摇头摆尾去心火·第六段两手攀足固肾腰·第七段攒拳怒目增气力·第八段背后七颠百病消内。

内八段锦养生演习场：坐式八段锦：第一段叩齿集神·第二段微摇天柱·第三段赤龙搅海·第四段双关辘轳·第五段摩运肾堂·第六段单关辘轳·第七段叉手按顶·第八段手足钩攀。

内八段锦·早修课：第一段懒扎三式·第二段罗汉睛轮·第三段脊龙俯身·第四段调神养气·第五段脊龙旋舞·第六段左顾右盼·第七段舒筋松骨·第八段呵气连声。

内八段锦·晚习课：第一段易经三式·第二段闭气舒经·第三段周身运气·第四段元阳之火·第五段周转辘轳·第六段俯身攀足·第七段运化乾坤·第八段两仪归元。

少林八段锦功法考：功法源流考·练习手段的功用·不同类型·功法六大特点。

分阶段练好少林八段锦的秘诀。

少林八段锦功法问答：运动强度因人而异·形体活动有重点·呼吸吐纳有秘诀·心理调节有绝招。

。

<<少林八段锦>>

作者简介

释行宇，少林寺第32代嫡传弟子，精通少林的各种武术，12岁皈依少林寺习武参禅，后以少林武僧身份出访欧美、日韩及东南亚等世界各国，弘扬少林功夫。

2003年开始涉足影视界，倍受观众喜爱，享誉海内外，成为新一代影视功夫明星。

参演影视作品：《功夫》（2004年华语影片年度票房总冠军，行宇饰苦力强）、《杀破狼2-导火线》（2007年暑期最值得期待的功夫大片，行宇饰阿虎）。

<<少林八段锦>>

书籍目录

1 少林八段锦功法考 八段锦的功法源流考 八段锦三大练习手段的功用 八段锦的不同类型 八段锦功法六大特点2 外八段锦健身演习场(立式八段锦) 基本手型和步型 外八段锦练习法 第一段 两手托天理三焦 第二段 左右开弓似射雕 第三段 调理脾胃须单举 第四段 五劳七伤往后瞧 第五段 摇头摆尾去心火 第六段 两手攀足固肾腰 第七段 攒拳怒目增气力 第八段 背后七颠百病消3 内八段锦养生演习场 坐式八段锦 一、坐式八段锦口诀 二、坐式八段锦练法 第一段 叩齿集神 第二段 微摇天柱 第三段 赤龙搅海 第四段 双关轱辘 第五段 摩运肾堂 第六段 单关轱辘 第七段 叉手按顶 第八段 手足钩攀 内八段锦·早修课 第一段 懒扎三式 第二段 罗汉睛轮 第三段 脊龙俯身 第四段 调神养气 第五段 脊龙旋舞 第六段 左顾右盼 第七段 舒筋松骨 第八段 呵气连声 内八段锦·晚习课 第一段 易经三式 第二段 闭气舒经 第三段 周身运气 第四段 元阳之火 第五段 周转轱辘 第六段 俯身攀足 第七段 运化乾坤 第八段 两仪归元4 分阶段练好少林八段锦的秘诀5 少林八段锦功法问答附录 私家档案 行宇修武及星路历程 苦力强·少林谭腿·我 动作新星——释行宇

<<少林八段锦>>

章节摘录

版权页：插图：在初学阶段，本功法要求练习者采取自然呼吸方法。

待动作熟练后，再逐步对呼吸提出要求，练习者可采用练功时的常用方法--腹式呼吸。

在掌握呼吸方法后，开始注意同动作进行配合。

这其中也存在适应和锻炼的过程，不可急于求成。

最后，逐渐达到动作、呼吸、意念的有机结合。

由于练功者体质状况、对功法的掌握与练习上存在差异，其练功效果不尽相同。

良好的练功效果是在科学练功方法的指导下，随着时间和练习数量的积累而逐步达到的。

因此，练习者不要“三天打鱼，两天晒网”，应持之以恒，循序渐进，合理安排好运动量。

1.学练少林八段锦以“练形”为主 少林八段锦属古代导引术，在它的发展演变的过程中，无论哪一个时期、哪一种流派，始终没有脱离以形体锻炼为主的功法特点。

它通过肢体运动强壮筋骨、增强肌体、脏腑功能，疏通经络，调和气血，从而达到强身健体的目的。

学练少林八段锦，分为三个阶段：一是学习掌握动作阶段。

首先要从少林八段锦的基本手型、基本步型和基本身型练起，在学练的过程中，要抓住典型动作进行反复练习。

常言道：“像不像，三分样”。

说的就是不论技术高低、功夫深浅，出手投足，往那儿一站，就应当有个练功的样子，这一点对初学者来说非常重要。

学练少林八段锦功法，要抓住点、线、型三个要素（这里所说的“点”是指动作的起止点；“线”是指动作的运行路线；“型”是指形态，包括动态与静态），切实在动作的规范性下功夫，做到上体中正、下肢稳定，步型、步法、手型、手法清晰、准确、到位，即人们常说的“先求方，后求圆”。

二是熟练掌握动作阶段。

这一阶段学练时，要注意身体重心的转换，掌握好平衡，处理好动作间的衔接，以腰脊带动四肢，使动作柔和缓慢，圆活连贯，上下相随，节节贯穿。

要做到这一点，必须反复练习，不断地纠正和改进动作，使每一个动作都能准确到位、运用自如。

三是巩固提高动作质量阶段。

要在前段练习的基础上，求松静、分虚实、讲刚柔、知内，做到内外放松、思想宁静、专一练功。

动作有张有弛、轻灵含蓄、虚实同体、变化得当。

要积柔成刚、刚柔相济、松紧适度，做到用意不用力。

同时仔细体会“三调”间的内在联系，达到动作运转自如，意念进入恬淡，呼吸形成自调，逐步进入“三调合一”的境界。

2.学练少林八段锦要重视以腰脊为轴带动四肢运动 脊柱具有支撑身体、保护内脏的功能，同时又是人体运动的枢纽，主掌着形体运动。

在临床上发现与脊柱相关的疾病已成为二十一世纪影响人类健康的最大隐患，因此，脊柱被称为人体的“第二条生命线”。

少林八段锦在编创中充分考虑了脊柱对人体健康的影响，突出了对脊柱的锻炼。

每势动作内劲的蓄发均出自脊柱的夹脊部位（两肩胛脊中间空窍），其运动规律也都是以脊柱为轴心向全身延伸。

加上人身上的督脉贯通脊柱，与全身经络相连，脊柱两侧膀胱经上的俞穴又直接与五脏六腑相通，脊柱的运动真可谓是牵一处而动全身。

在一定意义上说，在少林八段锦的练习中，谁掌握了脊柱的运动规律和内在用劲顺序，谁就抓住了少林八段锦的精髓。

<<少林八段锦>>

编辑推荐

《少林八段锦》编辑推荐：佛祖达摩所创内功心法，强身健体效果最强的养生神功，少林功夫中最柔和舒缓的一咏。

《少林八段锦》所讲八段锦着重内外兼修，养生功效卓绝，能够强心益肺、和胃健脾、固肾壮腰、调神养气、宁神醒脑、舒压消疲、强精固力。

《十月围城》、《叶问》、《功夫》、《导火线》。
少林武术嫡传弟子、炙手可热功夫打星释行宇全程教解。

<<少林八段锦>>

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>