

内功按摩心法要旨

韩东著



内功按摩心法要旨

高 著



0096478



中国医药科技出版社

C0330501



作者的按摩老师席荣秀先生

吾师席荣秀，男，生于1928年，18岁开始从师学习推拿技法，先后就教于京城四位按摩名师，潜心研习中医传统按摩技法，集四派精湛技艺于一身，结合宫廷秘传手法，形成自己独特诊疗风格。同时，自研人体生理解剖学，业余义务从医近40年，以轻手法传统按摩及以指代针手法享誉京城，治疗患者已达万人次以上，其中包括领导同志、著名书画家等各界名人，无不为其疗效显著拍手叫绝。而且席老医德高尚，贫富贵贱一视同仁，治疗精心热情，分文不取，因此更加受人尊敬。

吾师马世琦，男，生于1944年，8岁起开始练习武术，师从文肇楠、关秉公，16岁开始研习尚派形意拳，由于聪颖好学，深得长辈器重，20余岁已造诣非浅，并在秘传形意功法的基础上，结合自己参悟，形成了自己独特的风格，创立了独特的形意桩功。目前从徒者已近百人以上。



作者的武术老师马世琦先生



图 1 站功第一式



图 2 站功第二式



图 3 站功第三式



图 4 站功第四式



图 5 站功第五式



图 6 站功第六式



图 7 站功第七式



图 8 站功第八式



A.



B.



C.



D.

图9 懒鼉戏水



A.



B.



C.



D.

图 10 翻转阴阳



A.



B.



C.

图 11 游龙抱珠



A.



B.



C.

图 12 双龙摆尾



A.



B.



C.



D.



E.

图 13 分合开闭



A.



B.



C.



D.

图 14 飞鱼出水



A.



B.

图 15 日月转轮



A.



B.



C.



D.



E.

图 16 交合两仪

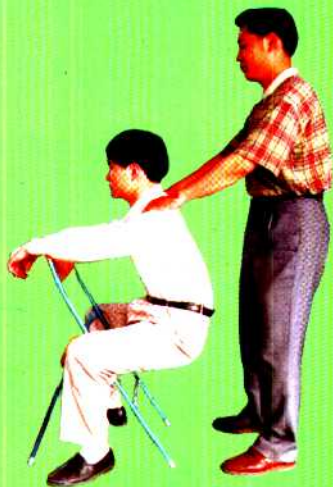


图 17 静势



图 18 动势



图 19 三体势



图 20 指直推法



图 21 掌直推法



图 22 分推法



图 23 挤推法



图 24 拉推法



图 25 拿法



图 26 拇指按法



图 27 中指按法



图 28 掌按法



图 29 摩法



图 30 分阴阳法



图 31 通太阳法



图 32 按头维法