第一图书网, tushu007.com

<<易筋经>>

图书基本信息

书名：<<易筋经>>

13位ISBN编号：9787122127228

10位ISBN编号：7122127222

出版时间：2012-2

出版时间：化学工业

作者：周庆海

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

前言

易筋经是中国古代流传下来的一套健身养生法，起源于秦汉时期的引导术。
易筋经在春秋战国时期为各养生家所练习，到唐宋年间，被一位僧侣改编，至明代时开始流传于社会，清朝乾隆年间进入鼎盛。
易筋经动作舒缓，形态优美，练习时需要保持一个心宁气平、肢体舒展的状态。
在习练的过程中，四肢和躯干的关节会被充分彻底地拉伸开来，长期坚持，不仅可以调阴阳、通血气、强筋骨，还能祛病疗疾、延年益寿。
不过，易筋经运动量较大，体质虚弱者一定要量力而行，也可针对某一式进行单独练习。
本书简要介绍了易筋经的起源发展、习练特点、养生效果、习练指南和基本动作，同时对每一式中的每一个动作进行了分解说明，并附有习练口诀、习练提示、易犯错误和健身功效，以保证练习的准确性、到位性，从而取得最大的习练效果。
易筋经简单易学又实用，相信在不久的将来，会有更多人认识到易筋经强身健体、延年益寿的神奇效果，从而陶醉于易筋经的舒缓与优美之中。
编者2011年9月

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《家庭实用养生保健系列：易筋经》通过图文结合的形式对易筋经的每一招、每一式进行了详细讲解，并针对易犯错误和动作要领给予提醒和纠正，使每一位爱好者都能够更加规范、科学地习练，每天几分钟，循序渐进，从而最终达到强身健体、延年益寿的养生功效。
本书适合广大健身爱好者参考阅读。

<<易筋经>>

书籍目录

第一章 源远流长易筋经
易筋经的起源和发展
神奇的养生效果
易筋经的习练特点
易筋经习练指南
基本动作
第二章 分步图解易筋经
预备势
第一式 韦驮献杵第一势
第二式 韦驮献杵第二势
第三式 韦驮献杵第三势
第四式 摘星换斗势——左摘星换斗势
第五式 倒拽九牛尾势——右倒拽九牛尾势
第六式 出爪亮翅势
第七式 九鬼拔马刀势——右九鬼拔马刀势
第八式 三盘落地势
第九式 青龙探爪势——左青龙探爪势
第十式 卧虎扑食势——左卧虎扑食势
第十一式 打躬势
第十二式 掉尾势
收势

章节摘录

版权页：插图：1全方位的运动，强筋健骨肢体舒展是习练易筋经的基础，因而习练易筋经时，四肢、躯干、关节、都需要完全、彻底、充分地屈伸、扭转，从而牵拉机体各部位骨骼及关节，并且尽可能多角度、多方位地活动，争取使身体处于柔和而充满力道的“动”中。
长期习练，可提高肌肉、肌腱、韧带等组织的柔软性、灵活性，还可促进血液循环，促进机体新陈代谢，从而达到强健筋骨的目的。
2祛疗病疾，调整生理功能现代医学证明，习练易筋经的益处较多，比如，可加强人体血液循环，改善内脏功能，延缓衰老，防治心血管疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病以及尿频尿急、头痛头晕、失眠多梦等病症。
另外，习练易筋经时要求心情宁静，全身放松，保持一种良好的情绪，再配合身体的扭转拉伸、手足推挽，既利于调整失调的生理功能，也可达到祛疾健身、延年益寿的目的。
需要注意的是，易筋经运动量较大，动作难度较高，适宜体力充沛者习练；对于体质虚弱的人，如果想练，谨记要量力而行，适时调整习练难度及习练时间等。
3平衡阴阳，畅通气血《内经》有语：“阴平阳秘，精神乃治：阴阳离决，精气乃绝。
”大意就是，人体阴阳之气决定身体健康。

编辑推荐

《易筋经》编辑推荐：实用、易学的家庭养生保健必备读本！
易筋经每一招、每一式的详细分步图解。
习练口决和提示、易犯错误提醒和纠正、健身功效介绍。
每天几分钟，循序渐进，强身健体、延年益寿。

第一图书网, tushu007.com

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