第一图书网, tushu007.com

<<健身气功>>

图书基本信息

书名：<<健身气功>>

13位ISBN编号：9787500928751

10位ISBN编号：7500928750

出版时间：2005-10

出版时间：人民体育出版社

作者：国家体育总局健身气功管理中心

页数：240

字数：188000

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

第一图书网, tushu007.com

前言

党的十六大明确提出了全面建设小康社会的宏伟目标。
小康社会不仅体现在经济发展的指数上，更体现在人们的生活水平、生活质量的提高上。
因此，大力构建全民健身体系，积极开展全民健身运动，不断提高全民健康水平，是全面实现小康社会的重要课题。

健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目。
气功源远流长，汉代《尚书》里就有习练“宣导郁淤”“通利关节”的“大舞”或“消肿舞”治病的记载。
在湖南长沙马王堆出土的西汉文物中也有多处关于气功的描述。
新中国成立后，在党和政府的关心、支持下，

第一图书网, tushu007.com

内容概要

体质和水、矿产、土地一样，不仅是资源，而且是财富。
然而在享受现代化生活方式的同时，我们的体质也在随之下降，如果不加重视，将对你以后的健康埋下隐患。
本书从健康体质的宗旨出发，根据易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦等传统气功法的基础，为我们介绍了一套新的健身气功法，具有明显的健身、养生效果，动作简单，形态优美，是您健身修身的最佳选择！

<<健身气功>>

书籍目录

第一章 功法源流第二章 功法特点第三章 习练要领第四章 动作说明 第一节 手型、步型 第二节 动作图解 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 第五式 倒拽几牛尾势 第六式 出爪亮翅势 第七式 九鬼拔马刀势 第八式 三盘落地势 第九式 青龙探爪势 第十式 卧虎扑食势 第十一式 打躬势 第十二式 掉尾势 收势五禽戏 第一章 功法源流 第二章 功法特点 第三章 习练要领 第四章 动作说明 第一节 手型、步型和平衡 第二节 动作图解 预备 势起势 调息 第一戏 虎戏 第一式 虎举 第二式 虎扑 第二戏 鹿戏 第三式 鹿抵 第四式 鹿奔 第三戏 熊戏 第五式 熊运 第六式 熊晃 第四戏 猿戏 第七式 猿提 第八式 猿摘 第五戏 鸟戏 第九式 鸟伸 第十式 鸟飞 收势 引气归元六字诀 第一章 功法源流 第二章 功法特点 第三章 习练要领 第四章 动作说明 预备势 起势 第一式 嘘(xu)字诀 第二式 呵(he)字诀 第三式 呼(hu)字诀 第四式 咽(si)字诀 第五式 吹(chui)字诀 第六式 嘻(xi)字诀 收势八段锦 第一章 功法源流 第二章 功法特点 第三章 习练要领 第四章 动作说明 第一节 手型、步型 第二节 动作图解 预备势 第一式 两手托天理三焦 第二式 左右开弓似射雕 第三式 调理脾胃须单举 第四式 五劳七伤往后瞧 第五式 摇头摆尾去心火 第六式 两手攀足固肾腰 第七式 攒拳怒目增气力 第八式 背后七颠百病消 收势附录 穴位示意图

章节摘录

易筋经是我国古代流传下来的健身养生方法，在我国传统功法和民族体育发展中有着较大的影响，千百年来深受广大群众的欢迎。
易筋经源自我国古代导引术，历史悠久。
据考证，导引是由原始社会的“巫舞”发展而来的，到春秋战国时期已为养生家所必习。
《庄子·刻意篇》中记载：“吹啕呼吸，吐故纳新，熊经鸟申(伸)，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”《汉书·艺文志》中也载有《黄帝杂子步引》《黄帝歧伯按摩》等有关导引的内容，说明汉代各类导引术曾兴盛一时。
另外，湖南长沙马王堆汉墓出土的帛画《导引图》中有四十多幅各种姿势的导引动作，分解这些姿势可以发现，现今流传的易筋经基本动作都能从中找到原型。
这些都表明，易筋经源自中国传统文化。
易筋经为何人所创，历来众说纷纭。
从现有文献看，大多认为易筋经、洗髓经和少林武术等为达摩所传。
达摩原为南天竺国(南印度)人，公元526年来我国并最终到达嵩山少林寺，人称是我国禅宗初祖。
据《指月录》记载：“越九年，欲返天竺，命门人日‘时将至矣，汝等盍言所得乎?’有道副对日‘如我所见，不持文字，不离文字，而为道用。’祖日‘汝得吾皮。’尼总持日‘我今所解，如庆喜见阿闷佛国，一见更不再见。’祖日‘汝得吾肉。’道育日‘四大本空，五阴非有。而我见处，无一法可得。’祖日‘汝得吾骨。’最后，慧可礼拜，依位而立。祖日‘汝得吾髓。’”另外，六朝时流传的《汉武帝内传》等小说中也载有东方朔“三千年一伐毛，三千年一洗髓”等神话，这大概就是“易筋经”“洗髓经”名称的由来。
在易筋经流传中，少林寺僧侣起到了重要作用。
根据史料记载，达摩所传禅宗主要以河南嵩山少林寺为主。
由于禅宗的修持大多以静坐为主，坐久则气血阙滞，须以武术、导引术来活动筋骨。
因此，六朝至隋唐年间，在河南嵩山一带盛传武术及导引术。
少林寺僧侣也借此来活动筋骨，习武健身，并在这个过程中不断对其进行修改、完善、补充，使之成为一种独特的习武健身方式。
最终定名为“易筋经”，并在习武僧侣中秘传。
P2-3

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