

<<古易筋经新注汇粹>>

图书基本信息

书名：<<古易筋经新注汇粹>>

13位ISBN编号：9787500935933

10位ISBN编号：7500935935

出版时间：2009-6

出版时间：人民体育出版社

作者：钱惕明

页数：321

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>

<<古易筋经新注汇粹>>

内容概要

本书分为源流篇、功理篇、功法篇、附录篇四个部分。全面介绍了中国传统易筋经的功法套路，并精选了站式、马步、坐身、定身等五套易筋经功法，采取了“原图原文加注释编纂”的体例，让读者看到了功法的原汁、原味和原貌。五套功法男女皆宜，其中“定身”功法还特别适合孕妇习练。针对自古流传的古易筋经每式只有一幅图、几句口诀，缺少过渡动作，对口诀也不作解释，该书增加了过渡动作，对口诀一一作了注释。该书以其全面性和通俗性，成为同类书籍中的创新之作。

<<古易筋经新注汇粹>>

作者简介

钱惕明，1929年生，江苏无锡人。
中国武术八段。

钱先生修炼易筋经已四十余年，造诣日深，功效显著，虽年逾八旬，行动犹如青年般矫健，各项体检指标良好。

本书是他数十年练功心得的结晶。

他探积索隐，广集版本，反复筛选，精选出五套古易筋经功法，采用“原图原文加注释

<<古易筋经新注汇粹>>

书籍目录

源流篇 第一章 古代导引术与易筋经 一、导引的起因 二、导引的成熟 三、导引的飞跃
 第二章 谁创造了易筋经 一、达摩创始说 二、道人创作说 三、三教合流说 第三章 从
 少林寺走向全社会 一、《卫生要术》面世 二、佛门弟子增益功理篇 第一章 易筋洗髓两不
 悖 一、两功相与有成 二、易筋洗髓之义 第二章 专于积气循经脉 一、专于积气 二
 、循经炼功 第三章 放松用意使暗劲 一、放松人手 二、使用暗劲 三、易筋长寿 第四
 章 养身莫先于养心 一、修心指南 二、三三常修 三、功在素定 第五章 易筋经的练功要
 则 一、行功始末 二、功宜知避 三、呼吸诀(三) 四、七字真言 五、人有九损三
 伤 六、功贵得传 七、功宜有恒功法篇 第一章 少林(卫生)易筋经十二式注 一、题记
 二、原书封面影印件 三、功法 第二章 马步易筋经八式注 一、题记 二、功法 第
 三章 坐身易筋经十五式注 一、题记 二、原序 三、功法及注解 第四章 定身易筋经八式
 注 一、题记 二、定身易筋经原序 三、功法及注释 第五章 大劲易筋经十二式注 一
 、题记 二、十二大劲图说 三、功法及注解附录篇 附一章 祛病延年法(操揉按摩九转图)
 一、题记 二、延年九转法 三、韩德元跋 四、全图说 五、练功须知 六、九图
 功法 附二章 理肺易筋经十二式 一、题记 二、王志渊自序 三、练功要则 四、理肺
 易筋经十二式功法介绍后记

<<古易筋经新注汇粹>>

章节摘录

源流篇 第一章 古代导引术与易筋经 易筋经，我国古典养生功法中的一颗灿烂的明珠。它用之于养生，则有青春长寿之妙；用之于练武，则可收增强功力之效。尤其是经过武侠小说的渲染，给易筋经披上了一层神功盖世的面纱。其实那不过是小说家的艺术夸张，事实上并非那么神奇。但是，易筋经的本来面目虽非神功盖世，却是修身养心、易筋壮体、常葆青春的妙法，也可以说它是内外兼修的高级养生妙法。因此，长期以来脍炙人口。

易筋经从哪里来的？

当然不是从天下掉下来的，而是在一定的社会历史条件下诞生的，其中一个重要原因，就是古代导引的发展与成熟，为易筋经的产生奠定了基础，准备了条件。

故而谈易筋经的源流，离不开古代导引术。

为此，笔者曾在1995年4月撰写过《古代导引气功概述及易筋经图说》一文，在首届国际少林武术运动医学研讨会上发表，并获奖。

今就导引术与易筋经的关系作进一步论述。

一、导引的起因 我们先来考察导引的起因。

“导引”一词，最早见于文献记载，首推《庄子·刻意篇》：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，如寿已矣，此道（导）引之士，养形主人，彭祖寿考者所好也。”

至于导引的起源，相传在原始社会就产生了。

其产生有两个必然因素：一是人类的求生本能和对健康长寿的追求。

在原始社会，求生存是先民们最初的也是本能的欲望。

为了觅食以生，他们与大自然斗，包括与野兽斗，难免损伤肢体，染上疾病，或疲劳酸痛，会不自觉地自摩自捏，或摇动肢体，张口呵气，感到症状缓解，甚至身心轻松。

通过不断实践，反复证实这样的方法对生存有效，于健康有益，久而久之，一种导引气功锻炼的萌芽就产生了。

这些情况，可以在一些古籍的记载中找到印证。

《吕氏春秋·古乐篇》说：“昔陶唐之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不得其源，民气郁结滞着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”

这就是说，在4000多年前的唐尧时代，我国中原地区曾经洪水成灾，历时很久，民间普遍患有气郁和筋骨关节不畅等病痛，经常作“舞”宣导，以舒筋活节，畅通血脉，强身健体。

这种宣导强身之“舞”就是原始导引的萌芽。

据民俗学者研究，原始导引与原始舞蹈的产生是密切相关的。

二是人类原始的模仿心理导致仿生导引的产生。

模仿是人类的天性，先民们创造的导引术最初是从模仿自然界的生物得来的。

随着社会的发展，人们的观察日深，仿生导引日趋成熟。

如西汉《淮南子·》中记录了四种生物的特点，即“凫浴”（野鸭常沐浴水中）、猿跳（猿猴下肢的快速跳动）、鸱鸢（猫头鹰在夜间的视力）、虎顾（虎头的左右顾盼活动）。

东汉郭璞的《游仙诗》中有“借问蜉蝣辈，宁知龟鹤年”之句，表示对龟鹤长寿的观察与向往。

<<古易筋经新注汇粹>>

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>