

<<健身国术>>

图书基本信息

书名：<<健身国术>>

13位ISBN编号：9787538441901

10位ISBN编号：7538441905

出版时间：2009-8

出版时间：邱慧芳 吉林科学技术出版社 (2009-08出版)

作者：邱慧芳 编

页数：117

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>

## <<健身国术>>

### 前言

易筋经源自我国古代秦汉的引导术，后于唐宋年间被少林寺僧侣改编，至明代开始流传于社会。

易筋经发展到现在，已不再是少林寺的独门武功秘笈，成为普通人身边的健身运动。

易筋经简单易学，动作舒缓，形态优美，对场地和器材要求不高，养生健身效果明显，深受人们的喜爱，尤其是中老年人。

习练易筋经，可以改善人体肌肉、神经系统，疏通血脉，调节人体平衡，促进身体健康。

《健身国术:易筋经(时尚健身版)》详细讲解了习练易筋经的动作要领，每一势的动作要点、容易犯的错误，都有专家加以指点。

《健身国术:易筋经(时尚健身版)》图文并茂，每个动作简单易学，您可以按照此书独自学习易筋经，循序渐进，坚持不懈，从而强身健体、延年益寿。

## <<健身国术>>

### 内容概要

中国传统武术集中国传统文化、中国传统医学理论、中国传统哲学思想于一身，具有强身健体、祛病强身、延年益寿的功效，在减脂塑形及美容方面也有特殊的效果，受到了全世界的关注，也在全世界掀起了不断高涨的学习热潮。

传统武术还具有广泛的适用性，几乎每个人都能在其中找到适合自己的练习方法，并且取得非常好的健身效果。

科学健身运动倡导人，国家级社会体育指导员赵之心推荐。

专家指导动作要点，每势分解动作示范，易犯错误动作纠正，健身养生功效详解。

## <<健身国术>>

### 作者简介

邱慧芳，全国武术锦标赛冠军体育教育学硕士。

北京理工大学体育部讲师，台湾国立体育学院客座教练，在美国、德国、日本等多个国家进行太极拳教学，积累了丰富的教学经验，对应用中国传统武术、养生术进行健身和养生有着独到的体会和见解。

多次获得全国武术锦标赛冠军和世界武术锦标赛冠军，并受邀参加中央电视台《太极操》的拍摄、示范、教学工作。

曾受《中华武术》之邀，参与讲座《太极名家讲堂》；受中央电视台之邀，参与2008年春节联欢晚会太极拳表演。

<<健身国术>>

书籍目录

习练前对易筋经有所了解易筋经对人体健康的帮助行气血，营阴阳濡筋骨，利关节疗病疾，延年寿习练易筋经前需要知道适合全民健身日习三次为宜配乐有助于入静整套练习为宜先静心再习练易筋经的动作特点外展内收，强筋利骨用力柔和，连续匀称动作简单，易学易练把易筋经习练到位的要领自然放松，意气相随有柔有刚，有虚有实呼吸配合动作，个别动作要求发音习练整套十二式易筋经基本手型基本步型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九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易筋经源远流长金庸笔下的易筋经附录易筋经习练问答人体经络及常见穴位图

## &lt;&lt;健身国术&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：母”，气是宇宙的本原，是维持人体生命活动的最基本物质，气能够温养机体和抵御外邪的入侵，同时参与脏腑功能的新陈代谢。

血是神经活动的物质基础，血起着营养和滋润全身的作用。

气血通过经络流行于人体的各个部分。

习练易筋经，从中医研究的角度看，易筋经以中医经络走向和气血运行来指导气息的升降，在身体曲折旋转和手足推挽开合过程中，人体气 bloodstream，关窍通利，从而改善全身气血运行，达到强身健体的目的。

《内经》说：“生之本，本于阴阳”。

也就是说，生命的根本建立在阴阳变化的基础上。

《内经》说：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”

人身体里阴阳之气的关系，决定着人体是否健康。

习练易筋经，通过意念活动，呼吸运动，以及身体的上下、左右、前后、仰俯、屈伸等运动，增强人体真气的运行，使人体大脑和全身得到充分的休息，从而达到阴阳平衡、形神统一、全身协调的效果。

习练易筋经，通过上肢、下肢、躯干的屈伸，扭转身体等运动，从而牵拉人体各部位的大小关节，提高肌肉、肌腱、韧带等组织的柔韧性、灵活性，改善骨骼、关节、肌肉等组织的活动功能，从而起到强筋健骨的作用。

现代医学观点来看，习练易筋经，会使人体血液循环加强，从而改善人体的内脏功能，推迟衰老。

习练易筋经可以改善心血管系统、呼吸系统、消化系统，可以提高习练者的平衡能力、柔韧性和肌肉力量。

习练易筋经对骨关节病、尿频尿急、头痛头晕、失眠多梦等都有显著的康复效应。

易筋经锻炼要求放松入静，使习练者感到愉悦、轻松。

这种良好的情绪状态，配合身体曲折旋转和手足推挽开合，有益于失调的生理功能向协调的方向发展，从而达到祛病强身、延年益寿的目的。

易筋经运动量较大，动作难度较高，因此，体质较弱者可量力而行，有选择地操练其中几势或减少每势操练次数。

## <<健身国术>>

### 编辑推荐

《健身国术:易筋经(时尚健身版)》：易：变易、改变、脱换，引申为增强。

筋：筋脉、肌肉、筋骨。

经：方法、指南、法典。

易筋经：活动筋骨，从而强身健体、祛病延年的方法。

千年流传的健身功法，10分钟见效的养生运动。

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>