

<<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>

## <<易筋经>>

### 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

## <<易筋经>>

### 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

## &lt;&lt;易筋经&gt;&gt;

## 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。

## <<易筋经>>

### 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。  
习练口诀和提示、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。

<<易筋经>>

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>