

<<古本易筋经十二势>>

图书基本信息

书名：<<古本易筋经十二势>>

13位ISBN编号：9787509158241

10位ISBN编号：7509158249

出版时间：2012-7

出版单位：人民军医出版社

作者：严蔚冰

页数：125

字数：92000

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>

<<古本易筋经十二势>>

内容概要

“易筋以坚其体、壮内以助其外”。

《古本易筋经十二势》主要解答三个疑问：什么是“古本易筋经十二势”、它与健康有什么关系、如何学习和应用这套导引法。

书中特别对古本易筋经十二势的养生原理作了重点讲解，使习练者知其然，亦知其所以然。

《古本易筋经十二势》动作古朴精简，内合十二经筋，外应十二时辰，符合中国传统“天人合一”的养生整体观。

筋和体柔，长寿可求。

<<古本易筋经十二势>>

作者简介

严蔚冰，上海传承导引医学研究所所长，上海市非物质文化遗产——古本易筋经十二势的代表性传承人，中华中医药学会科普分会委员，全国中医药科普金话筒奖获得者。

<<古本易筋经十二势>>

书籍目录

古本图谱(衙门藏版)

释疑解惑

- 《易筋经》是神秘的内功吗
- 古本易筋经十二势与《易筋经》是什么关系
- 《易筋经》导引方法为什么是十二势
- 古本易筋经十二势为什么还有预备势
- 古本易筋经十二势的中医学依据是什么
- 古本易筋经十二势的养生原理是什么
- 锻炼古本易筋经十二势对健康有哪些好处
- 古本易筋经十二势主要是锻炼身体的哪些经筋和经脉
- 经筋与健康有怎样的联系
- 如何理解动作要领——抻筋拔骨
- 十二经筋与十二经脉有什么关联
- 古本易筋经十二势对锻炼场地和时间有要求吗
- 练习古本易筋经十二势为什么要扎腰带
- 古本易筋经十二势的易筋要诀是什么
- 练习古本易筋经十二势饮食上要注意什么
- 练习古本易筋经十二势有哪些禁忌
- 年老体弱者能否练习古本易筋经十二势
- 古本易筋经十二势导引前的准备与热身
- 易筋经收势与拍打法
- 对初学者的几点建议

分解演示

- 预备势
- 韦陀献杵第一势
- 韦陀献杵第二势
- 摘星换斗势
- 出爪亮翅势
- 倒拽九牛尾势
- 九鬼拔马刀势
- 三盘落地势
- 青龙探爪势
- 卧虎扑食势
- 打躬势
- 工尾势
- 收势

习练心得

- 太极拳教师习练心得
- 抑郁症病友练习体会

传承、保护与科普

- 古本易筋经十二势的文化遗产
- 上海传承导引医学研究所成立
- 上海市虹口区曲阳社区全民健身项目
- 培养上海市社会文化艺术指导员
- 国家社区教育特色课程

<<古本易筋经十二势>>

2011—2012年度上海科普大讲坛系列科普讲座

2010上海市世博会期间在“上海活动周”展演

作客湖南卫视《百科全说》

后记

<<古本易筋经十二势>>

章节摘录

版权页：插图：《易筋经》是神秘的内功吗《易筋经》是中国古老的中医学导引养生法之一，传承至今已有近1500年的历史。

“易”者，“改变”也。

“筋”者，“经筋”，“经”者，通“径”，方法也。

亦指“经典”。

《易筋经》动作主要由“肢体规范”和“仿生运动”二大部分组成，其修身机制源于养生学“聚精、养气、存神”三要素。

具有“调整呼吸，提高人体代谢功能和免疫功能；调整体形，一张一弛，消除人体生理障碍；调整意念，消除人体心理障碍”三大显著功效。

因此，可以认为《易筋经》是一部旨在通过系统化针对性锻炼来改变我们自身身心状态的导引养生学经典，是一套人人都可以学会的导引动作，也是自我认知的一条途径。

古本易筋经十二势与《易筋经》是什么关系《易筋经》是一本理法完备的导引养生书，而古本易筋经十二势则是古代官刻本《易筋经》中记载的十二势导引法。

《易筋经》有很多版本，由于传承的不同，其内容也各有侧重，但是其主旨和而不同。

古本易筋经十二势源自古代衙门藏版，其易筋导引动作古朴、精炼，其核心技法保持了古本之本真性，从非物质文化遗产保护的角度来看有着完整的文化内涵，其独创的理论、技法和辅助方法，是一部完备的导引养生经典。

《易筋经》导引方法为什么是十二势中国传统养生学的精髓即“生命整体观”，作为古老的中医导引养生学经典《易筋经》更是充分体现了这一点。

中医学认为，一天十二个时辰人体气血将循身体十二条经脉运行，十二经筋得以濡养，十二经筋舒畅则身体内强外壮。

通过锻炼“易筋经十二势”有助于我们疏通自身的十二条经筋，从而收到内强外壮的效果。

古本易筋经十二势为什么还有预备势流行的《易筋经》只有十二势动作，本书中预备势则是上海市非物质文化遗产古本易筋经十二势代表性传人严蔚冰先生依传承所得。

预备势具有牵伸全身筋骨之功效，舒筋活血作用特别明显，也有排浊留清和放松的效果，在练习易筋经十二势以前，先锻炼此势有事半功倍的效果。

另外，此势单独练习有热身的效果，亦可作为其他运动的热身法。

古本易筋经十二势的中医学依据是什么《易筋经·总论》认为：人的日常行为和身心健康都与人体的经筋息息相关。

总论曰：筋弛则病，筋挛则瘦，筋靡则痿，筋弱则懈，筋缩则亡，筋壮则强，筋舒则长，筋劲则刚，筋和则康。

因此，《古本易筋经十二势》就是以疏导人体的经筋为抓手，使肢体舒展柔和，脏腑气血调和，人体重心下降，头脑清醒，精力充沛，从而提高自身免疫功能。

这也是《易筋经》中特有的易筋理论，筋经出自《灵枢经》。

《拳经》中亦称筋脉。

<<古本易筋经十二势>>

媒体关注与评论

《易筋经》有几种版本，最好是依“本衙藏板”，第十二势“收势”很重要，口诀最后一句是收势，收势后要循经拍打内关、外关、环跳等。

——国学大师南怀瑾先生 筋弛则病，筋挛则瘦，筋靡则痿，筋弱则懈，筋缩则亡，筋壮则强，筋舒则长，筋劲则刚，筋和则康。

——《易筋经·总论》

<<古本易筋经十二势>>

编辑推荐

《古本易筋经十二势》行文既保持古本之精妙理法，又不失非物质文化遗产之本真性；再配严石卿（“80后”）先生演示图解和CD操练口令，便于习练者自主练习体悟，从而兼顾了易读性和实用性。这些一定让您看到《古本易筋经十二势》不是中老年朋友的专利，而是所有热爱健康人士的智慧选择；看到“80后”在中华古老文化传承中的作为和担当。

“易筋以坚其体、壮内以助其外”是上海市非物质文化遗产——“古本易筋经十二势”的核心。

<<古本易筋经十二势>>

名人推荐

<<古本易筋经十二势>>

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>