

<<图解南少林易筋经>>

图书基本信息

书名：<<图解南少林易筋经>>

13位ISBN编号：9787533541811

10位ISBN编号：7533541812

出版时间：2013-1

出版时间：鄢行辉、王嵘 福建科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：鄢行辉，王嵘 著

页数：156

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>

<<图解南少林易筋经>>

内容概要

《图解南少林·易筋经：健身与技击》采用真人图解形式，以中医基础理论为指导，在总结历代名家养生及实战经验基础上，结合现代研究成果，通过精心设计、编排，分别对南少林易筋经演练套路、养生效果、技击要领进行了详尽的介绍，已在人民群众中迅速得到推广，深受南少林易筋经爱好者欢迎。

《图解南少林·易筋经：健身与技击》内容特点：参和阴阳、八卦、力学原理，融汇中华经络、医学精髓，集导引、吐纳、武术为一体；采用棚、掙、挤、按、采、捌、肘、靠等健身拳术技法而形成的，既可养生治病，又可防身抗暴。

<<图解南少林易筋经>>

作者简介

鄢行辉，法名释永辉，福建中医药大学教授，国际武术散手道联盟科技委员会主任，国际级武术裁判，少林鹰派第三代传人。

鄢行辉自幼崇医尚武，耳濡目染养生之道，随名师系统学习传统武学及民间医术。

在北京读大学期间接受正规的武学与中医的教育，系统研修传统太极拳学与中医学。

毕业后遍访各地明师，吸取佛道养生精华，不断提高武医水平。

创立太极生态养生体系，在福建中医药大学任教期间，培养出多名全国太极拳冠军及众多武医人才，弟子遍及海内外。

<<图解南少林易筋经>>

书籍目录

一、南少林易筋经功理 (一) 南少林易筋经概述 1. 南少林易筋经源流 2. 南少林易筋经精义 3. 南少林易筋经特点 4. 南少林易筋经气血关系 5. 南少林易筋经练功原则 6. 南少林易筋经练功禁忌 (二) 丹田 1. 丹田的位置 2. 丹田的作用 3. 如何做到“气沉丹田” 二、南少林易筋经功法 (一) 南少林易筋经筑基功 1. 养气术 2. 南少林易筋经通脉捶 3. 南少林易筋经持砖练气法 4. 南少林易筋经腾骨布气术 (二) 南少林易筋经十二柔 1. 第一式——灵龟探海 2. 第二式——苏秦背剑 3. 第三式——大鹏展翅 4. 第四式——罗汉卧禅 5. 第五式——九鬼拔刀 6. 第六式——青龙入海 7. 第七式——风摆荷叶 8. 第八式——枯树盘根 9. 第九式——青龙出水 10. 第十式——小鬼提靴 11. 第十一式——开弓望月 12. 第十二式——童子拜佛 (三) 南少林易筋经十二刚 1. 第一式——合掌式 2. 第二式——分撑式 3. 第三式——托天式 4. 第四式——推山式 5. 第五式——下按式 6. 第六式——分水式 7. 第七式——举鼎式 8. 第八式——冲拳式 9. 第九式——擎天式 10. 第十式——独立式 11. 第十一式——贯通式 12. 第十二式——聚气式 (四) 南少林易筋经特绝技 1. 铁头功 2. 奔雷手 3. 金刚拳 4. 龙爪手 5. 鸡啄手 6. 霸王肘 7. 铁膝功 8. 无影腿 (五) 南少林易筋经练气拳 1. 起式 2. 声东击西 3. 双龙出海 4. 海底取宝 5. 拨云见日 6. 老僧端灯 7. 仙人指路 8. 野马上槽 9. 浪子踢球 10. 绊马套索 11. 金猴摘果 12. 青龙探爪 13. 猿猴摘桃 14. 翻江倒海 15. 一箭三雕 16. 顺风扯旗 17. 阴阳并进 18. 大鹏展翅 19. 收式 三、少林易筋经功医 (一) 南少林易筋经推拿术概述 1. 南少林易筋经推拿术功理 2. 南少林易筋经推拿术的特点 3. 南少林易筋经推拿术学习方法 4. 南少林易筋经推拿术操作要求 (二) 南少林易筋经推拿术技法 1. 南少林易筋经调理术 2. 南少林易筋经点穴术 3. 南少林易筋经临床特效点穴法 (三) 南少林易筋经功医秘方 1. 常用药物 2. 常用秘方 附录 (一) 人体正面肌肉图 (二) 人体背面肌肉图 (三) 人体经络走向及主要治疗、保健穴位 (四) 人体头颈面部穴位图 (五) 人体四肢部穴位图 (六) 人体胸腹部穴位图 (七) 人体背部经络穴位图

<<图解南少林易筋经>>

章节摘录

版权页：插图：无论是道家的内丹修炼、武术内功锻炼，还是现代的健身气功，都围绕着气沉丹田这个中心去操练。

可见，气沉丹田对人体生理有极大的益处，对修炼者的功夫有极大的促进。

丹田在何处，说法不一。

多数气功家认为，丹田有上丹田、中丹田和下丹田之分。

上丹田叫“泥丸”，在头顶百会穴，有的说在两眉间印堂穴。

中丹田叫“绛宫”，在胸部膻中穴。

下丹田在脐下小腹部相当大的一块体积，包括关元、气海、神阙等穴位。

还有人认为丹田在脐。

也有人说巨阙穴为中丹田，下丹田为足掌心之涌泉。

其说不一。

古人认为丹田是滋养全身的重要部位，故有“无火能使百体皆温，无水能使脏腑皆润，关系全身性命，此中一线不绝，则生命不亡”的说法。

上丹田在督脉的循行路上，属于阳性，是阳气集中的地方，是藏神之所，是主管意识活动的神经中枢所在，是练功人静的主要部位。

上丹田的作用是锻炼神经系统，控制自己的意识活动，调节、增强神经中枢，抑制整体代谢功能，从而发挥贮能性效应。

这有助于休养生息，积聚精力与病邪作斗争，获得健康。

所以，练功后感到体力增强，精力充沛，是有道理的。

上丹田在头部，头部为诸阳之会，凡气虚下陷，头部怕风寒，以及脑缺血、低血压病人，可意守上丹田。

但初学内功者，不要马上意守上丹田，以免气机上窜引起头晕；阳盛的病人（如心火上炎、肝阳上亢、高血压）也不要意守上丹田。

中丹田在胸部，如病人是中气下陷，妇女月经过多，可意守中丹田，但容易引起胸闷，要慎重使用。

下丹田，是练功诱导得气的主要部位，其作用是锻炼体液系统，激发体内的能量物质，以调节、充实体液循环，提高整体代谢功能，从而发挥人体潜能。

这对人体充实下元，防止早衰，健身延年起重要作用。

历代养生家、武术家多主张意守下丹田，因为这个部位与人体生命活动的关系最为密切。

它位于人体中心，是任脉、督脉、冲脉三脉经气运行的起点，十二经脉也都是直接或间接通过丹田而输入本经，再转入本脏。

下丹田是真气升降、开合的基地，也是男子藏精，女子养胎的地方。

《难经》认为：下丹田是“性命之祖，生气之源，五脏六腑之本，十二经脉之根，阴阳之会，呼吸之门，水火交会之乡。

”所以养生家、武术家多以下丹田为锻炼、汇聚、储存真气的主要部位。

<<图解南少林易筋经>>

编辑推荐

《图解南少林易筋经:健身与技击》由鄢行辉、王嵘主编,《图解南少林易筋经:健身与技击》采用真人图解形式,以中医基础理论为指导,在总结历代名家养生及实战经验基础上,结合现代研究成果,通过精心设计、编排,分别对南少林易筋经演练套路、养生效果、技击要领进行了详尽的介绍。

<<图解南少林易筋经>>

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>