第一图书网, tushu007.com

<<古传达摩易筋经>>

图书基本信息

书名：<<古传达摩易筋经>>

13位ISBN编号：9787564407476

10位ISBN编号：7564407476

出版时间：2011-10

出版时间：北京体育大学

作者：田文林

页数：197

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

内容概要

达摩易筋经是传承千载的养生经典，备受推崇的禅功之源。
田文林编著的《古传达摩易筋经》旨在通过对达摩易筋经的整理、保护和推广，理清传承脉络，还其养生原貌，使这一古老的中华养生经典能更好地为现代人服务。

第一图书网, tushu007.com

<<古传达摩易筋经>>

书籍目录

上篇——达摩站功易筋经
第一势 韦驮献杵第一势
第二势 韦驮献杵第二势
第三势 韦驮献杵第三势
第四势 摘星换斗势
第五势 倒拽九牛尾势
第六势 出爪亮翅势
第七势 九鬼拔马刀势
第八势 三盘落地势
第九势 青龙探爪势
第十势 卧虎扑食势
第十一势 打躬势
第十二势 掉尾势
中篇——达摩坐功易筋经
第一势 握固静思神
第二势 叩齿抱昆仑
第三势 左右鸣天鼓
第四势 微摆撼天柱
第五势 搅海漱咽津
第六势 闭气摩精门
第七势 想火烧脐轮
第八势 左右辘轳转
第九势 叉手双虚托
第十势 低头攀足频
第十一势 神水九次吞
第十二势 想发火烧身
下篇——达摩卧功易筋经
第一势 三才安心
第二势 游走中原
第三势 逆运两厢
第四势 分走裆心
第五势 中原直通
第六势 右绕脐轮
第七势 左绕脐轮
第八势 左厢下推
第九势 右厢下推
第十势 胁肋两边
第十一势 胸行周遍
第十二势 盘膝摇身

章节摘录

版权页：插图：1.此势亦上肢及下肢的锻炼。
2.通过四肢上下协调活动，可改善软组织血液循环，提高四肢肌肉力量和关节活动幅度。
3.上体前俯时，气运至胸廓上部，可以改善肺上部的血液循环，使肺部血流量均匀。
上体前俯时腹部抵压于前弓腿的大腿上，这时腹腔受压所产生的推动作用，有助于横膈膜松弛，使呼吸时膈肌运动幅度增大。
横膈膜上下运动每增加1厘米，肺多吸入250毫升空气。
肺通气量的改善可使身体获得较多的氧气。
4.由于横膈膜升降幅度增大和上体前俯时其特殊的导引作用，使小骨盆腔和腹腔高于或平于心脏，因此，肝、肾、脾、胃、胆、肠、生殖器官等腹腔和盆腔脏器由于受到重力和压力双重作用下的节律性自我按摩，促进静脉血回流，使它们的机能得以改善，尤以消除小骨盆腔脏器的淤滞，更有突出的作用。
这是易筋经对泌尿和生殖系统疾病有较好预防和治疗作用的主要机理。
5.对面部肌肉、皮肤、眼、耳、鼻诸器官的血液循环也有好处。
长期坚持练习，对五官机能和颜面健美都有积极作用。
“恰似正开莲，又似桃花面”，是长期练习此功的必然结果。
综上所述，脊柱节律性的屈伸，牵连内脏各器官以及全身的关节、肌肉和皮肤一起动，增强了各个系统的功能。
实践证明，此势对高血压、心脏病，消化不良、肥胖症、便秘、内脏下垂、神经衰弱、阳痿、早泄、前列腺炎、盆腔炎、子宫后倾、盆腔充血、肝胆和输尿管结石、慢性肾炎、慢性气管炎和肺气肿等疾病都有一定的防治作用。

<<古传达摩易筋经>>

编辑推荐

《古传达摩易筋经》是由北京体育大学出版社出版的。

第一图书网, tushu007.com

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