

<<易筋经>>

图书基本信息

书名：<<易筋经>>

13位ISBN编号：9787119054308

10位ISBN编号：7119054309

出版时间：2008-1

出版时间：外文出版社

作者：国家体育总局健身气功管理中心 编

页数：96

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>>

### 内容概要

易筋经是中国古代流传下来的一种变易筋骨的健身方法。

本套易筋经基本沿用、保留了中国传统易筋经十二势的原始名称和精要，在十二势的基础上进行编创的，并从健身气功、中医和相关学科知识的角度阐释创编动作的功理、功法、功效等。

书中所介绍的易筋经新功法具有动作舒展、柔和匀称、协调美观的特点，并注重脊柱的旋转驱伸，通过脊柱的旋转屈伸带动四肢、内脏的运动，从而达到健身、防病、延年、益智的目的。

新功法要求习练者精神放松、呼吸自然，动作刚柔相济、虚实结合，在循序渐进的过程中达到良好的健身效果，并以不同架势、意守部位、调息次数等的变化来适应不同年龄层次及不同健康状况人群的需要。

书籍目录

Kapitel Ursprung und Entwicklung Kapitel Charakteristika Kapitel Tipps für die Praxis Kapitel  
Schrittweise Beschreibung der Übungen Teil 1 Hand- und Körperhaltungen Grundlegende  
Handhaltungen Grundlegende Körperhaltungen Teil 2 Die Übungen (illustriert) Ausgangsposition Übung 1: Wei  
Tuo präsentiert den Stab 1 Übung 2: Wei Tuo präsentiert den Stab 2 Übung 3: Wei Tuo präsentiert den Stab  
3 Übung 4: Einen Stern pflücken und einen Sternhaufen austauschen Übung 5: Neun Kühe an ihren Schwänzen  
ziehen Übung 6: Seine Klauen zeigen und die Flügel spreizen Übung 7: Neun Geister ziehen Schwerter Übung 8:  
Drei Teller fallen zu Boden Übung 9: Der schwarze Drache zeigt seine Klauen Übung 10: Der Tiger springt auf seine  
Beute Übung 11 : Sich zum Grube verbeugen Übung 12: Mit dem Schwanz wedeln Abschlussposition Anhang: In  
dem Buch erwähnte Akkupunkte

<<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>