

<<精功易筋经>>

图书基本信息

书名：<<精功易筋经>>

13位ISBN编号：9787500935728

10位ISBN编号：7500935722

出版时间：2009-6

出版单位：人民体育

作者：肖宏//高翔

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>

<<精功易筋经>>

内容概要

易筋经，中华武功之经典功夫，其具备强筋壮骨、益气增力、祛病保健等显著功效，被冠以“功夫之宝”“武林秘笈”等美誉，流传很广，影响很大。

为使易筋经这种名功再创辉煌，笔者特编辑成此书。

本书选录时偏武劲，重增力，求神勇，利技击，特别适合体质较好的习武者操练，以期积健为雄。

<<精功易筋经>>

书籍目录

第一章 熊氏易筋经 第一式 四指握拳呼吸 第二式 双掌下按呼吸 第三式 双掌前推呼吸 第四式 左右托掌呼吸 第五式 双掌开合呼吸 第六式 左右撑掌呼吸 第七式 双掌上撑呼吸 第八式 双手下垂呼吸 第九式 弓步拗身呼吸 第十式 握拳上仰呼吸 第十一式 上撑下垂呼吸 第十二式 下蹲起伏呼吸 第十三式 站桩吞阴呼吸 第十四式 俯卧支撑呼吸 要点解析 旧文摘编第二章 伍氏易筋经 第一式 预备式 第二式 翘拇式 第三式 垂握式 第四式 前握式 第五式 屈握式 第六式 对握式 第七式 横握式 第八式 腹握式 第九式 收功式 要点提示第三章 达摩易筋经 第一式 韦陀一献杵 第二式 韦陀二献杵 第三式 韦陀三献杵 第四式 摘星换斗 第五式 倒拽九牛尾 第六式 出爪亮翅 第七式 九鬼拔马刀 第八式 三盘落地 第九式 青龙探爪 第十式 卧虎扑食 第十一式 打躬 第十二式 掉尾第四章 拳式易筋经 第一式 开功式 第二式 垂拳式 第三式 端拳式 第四式 冲拳式 第五式 举拳式 第六式 担拳式 第七式 肩拳式 第八式 耳拳式 第九式 山字式 第十式 丹田式 第十一式 踮脚式 第十二式 收功式第五章 峨眉易筋经 第一式 数息入定 第二式 韦陀献杵 第三式 二郎担山 第四式 双手托闸 第五式 青龙探爪 第六式 穿云破空 第七式 力士推碑 第八式 倒拽走牛 第九式 背后拔刀 第十式 虎坐鹤形 第十一式 饿虎吞食 第十二式 前后折腰 第十三式 挺头翘尾 第十四式 轻松散步第六章 混元易筋经 第一式 站桩练气式 第二式 分推贯劲式 第三式 掌拳变易式 第四式 冲拳功力式 第五式 趴拳静挺式 第六式 趴拳通臂式 第七式 双脚起踮式 第八式 动桩起伏式 第九式 侧踞振腿式 第十式 自我排打式 第十一式 散步收功式第七章 禅秘易筋经 第一式 第二式 第三式 第四式 第五式 第六式 第七式 第八式 第九式 第十式 第十一式 第十二式 第十三式 第十四式 第十五式 第十六式 第十七式 第十八式 第十九式 第二十式 第二十一式 第二十二式 第二十三式 第二十四式第八章 揉练易筋经 第一式 坚固根本（丹田练法） 第二式 双手抱搂（胃口练法） 第三式 右行左接（两肋练法） 第四式 周身提劲（心窝练法） 第五式 双手叠起（胸腔练法） 第六式 全身用力（背脊练法） 第七式 身直项伸（顶门练法） 第八式 歪头斜瞬（两鬓练法） 第九式 体仰腰弯（睾丸练法） 第十式 左降右行（两臂练法） 第十一式 左降右行（两手练法） 第十二式 足部直伸（两足练法） 第十三式 腿部直伸（两腿练法） 第十四式 铁板桥式（全体练法） 第十五式 全功揉练法 练功要论篇后语

<<精功易筋经>>

章节摘录

第一章 熊氏易筋经 编者按：熊氏易筋经，简称“大易筋”，乃熊长卿家传绝学。因与少林渊源很深，李佩弦老先生当年在上海精武体育会传授此功时，贯名为“少林真传熊氏大易筋经”。

李老曾是霍元甲精武会要员，功力深厚，新中国成立后任过广东省政协副主席，名重一时，高徒众多。

此功能够广为流传，李老功不可没。

熊师曾自言易筋经学自其父，那么再追渊源，已无从查考。

另，因熊氏为岭东梅县姓氏，本功当属客家武功一枝，所以又有人把它归入南拳功夫系列进行研究。

而下系支流，常见李老一脉。

编者1995年去广东考察南拳时，发现有擅长此功的陈继新先生，时任熊氏大易筋深圳培训总部总教练、中国武汉精武会陈家拳会副会长、中国湖北少林派功力门总教练。

据其介绍，学自熊长卿徒孙陈明惠，看其练法与李老所传大同小异，认证一门，完全无误。

编者大喜过望，熊氏真传后继有人，大易筋经再创辉煌，武林幸事，故此特约，传授绝学。本功共分三级十四式，各式久练皆有延年益寿，转弱为强之特效。

<<精功易筋经>>

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>