

<<汉英对照推拿功法图解>>

图书基本信息

书名：<<汉英对照推拿功法图解>>

13位ISBN编号：9787532396825

10位ISBN编号：7532396827

出版时间：2009-8

出版时间：Shanghai Scientific & Technical Publishers

作者：Chief Translator: Ding Xiao-hong

页数：163

译者：丁晓红

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>

<<汉英对照推拿功法图解>>

内容概要

中国推拿传统练功法历史悠久，早在几千多年前，中华民族的祖先在生产劳动和防治疾病过程中，即创造出了“导引按跷”的防治疾病方法。

“按跷”即沿革至今的推拿、按摩，而“导引”则是概括当时所有练功方法的最早萌芽和雏形。

当时“导引”的含义，即如近两千年前春秋战国时著名哲学家庄子对此的深刻认识，他说：“……吹煦呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣……”那么，这就概括“导引”是运用呼吸起伏、模仿动物行动，而能达到健康长寿的方法。

这以后，汉末名医华佗更在这种认识的基础上，参照民间流传的一些内容，模仿虎扑、鹿伸、熊匍、猴纵、鸟飞等动物的各种动作形态姿势，创立了最早的练功健身“五禽戏”，并总结出“……动摇则谷气得消，血脉流通，百病不生，譬犹户枢不朽耳”的练功经验和体会，为中国传统练功提供了第一批实际功法和有力的理论依据。

<<汉英对照推拿功法图解>>

书籍目录

第一章	徒手练功法	第一节	易筋经	预备势	第一势	韦驮献杵	第二势	横胆降魔杵
					第三势	掌托天门	第四势	摘星换斗
					第五势	倒拽九牛尾	第六势	出爪亮翅
					第七势	九鬼拨马刀	第八势	三盘落地
					第九势	青龙探爪	第十势	饿虎扑食
					第十一势	打躬击鼓	第十二势	掉尾摇头
		第二节	少林内功	基本裆势	第一势	前推八匹马		
					第二势	倒拉九头牛	第三势	单掌拉金环
					第四势	凤凰展翅	第五势	霸王举鼎
					第六势	顺水推舟	第七势	怀中抱月
					第八势	仙人指路	第九势	平手托塔
					第十势	运掌合瓦	第十一势	风摆荷叶
					第十二势	两手托天	第十三势	单凤朝阳
					第十四势	海底捞月	第十五势	顶天抱地
					第十六势	力劈华山	第十七式	三起三落
					第十八势	乌龙钻洞	第十九势	饿虎扑食
		第二章	推拿武术练功法	第一节	简化太极拳		
	第三章	气功练功法		第四章	医疗练功法			

<<汉英对照推拿功法图解>>

章节摘录

第一章 徒手练功法

第一节 易筋经

易筋经，是我国民间早已流传的健身锻炼方法。

“易”者，变易、改变也；“筋”指筋肉，经筋；“经”指规范、方法。

“易筋经”就是通过形体的牵引伸展、伸筋拔骨来锻炼筋骨、筋膜，调节脏腑经络，强壮身体的健身锻炼方法。

易筋经练习时，精神放松，意识平和；呼吸自然、均匀流畅，刚与柔、虚与实相协调配合。

预备势 两脚并拢站立，两手自然垂于体侧；下颏微收，百会虚领，唇齿合拢，舌自然平贴于上腭；目视前方。

全身放松，身体中正，呼吸自然，心平气和。

(图1-1)第一势 韦驮献杵 1. 左脚向左侧开半步，约与肩同宽，两膝微屈，五趾著地，两手自然下垂于身体两侧。

2. 两臂自体侧同时外展至水平，掌心向下。

3. 两掌心向前，掌心相对，慢慢合拢，指尖向前。

.....

<<汉英对照推拿功法图解>>

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>