

图书基本信息

书名：<<健身国术合集 八段锦 易筋经 六字诀 五禽戏>>

13位ISBN编号：9787534585845

10位ISBN编号：7534585848

出版时间：2012-1

出版时间：江苏科技

作者：邱慧芳

页数：153

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

本书从健康体质的宗旨出发，根据易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦等传统气功法的基础，为我们介绍了一套新的健身气功法，具有明显的健身、养生效果，动作简单，形态优美，是您健身修身的最佳选择。

作者简介

邱慧芳，第五届世界武术锦标赛太极拳冠军，全国武术锦标赛冠军。

在美国、德国、日本等多个国家进行太极拳教学，积累了丰富的教学经验，对应用中国传统武术、养生术健身有着独到的体会和见解。

多次获得全国武术锦标赛冠军和世界武术锦标赛冠军，并受邀参加中央电视台《太极操》的拍摄、示范、教学工作。

曾受《中华武术》之邀，参与讲座《太极名家讲堂》；受中央电视台之邀，参与2008年春节联欢晚会太极拳表演。

书籍目录

八段锦

流传千年的健身功法

不同类型的八段锦

八段锦动作特点

八段锦的习练要领

习练整套八段锦

基本手型

基本步型

预备势

第一段锦 两手托天理三焦

第二段锦 左右开弓似射雕

第三段锦 调理脾胃须单举

第四段锦 五劳七伤往后瞧

第五段锦 摇头摆尾去心火

第六段锦 两手攀足固肾腰

第七段锦 攒拳怒目增气力

第八段锦 背后七颠百病消

收势

习练坐势八段锦

易筋经

源远流长的易筋经

易筋经的动作特点

易筋经的习练要领

习练易筋经注意事项

习练整套十二式易筋经

基本手型

基本步型

预备势

第一式 韦驮献杵第一势

第二式 韦驮献杵第二势

第三式 韦驮献杵第三势

第四式 摘星换斗势

第五式 倒拽九牛尾势

第六式 出爪亮翅势

第七式 九鬼拔马刀势

第八式 三盘落地势

第九式 青龙探爪势

第十式 卧虎扑食势

第十一式 打躬势

第十二式 掉尾势

收势

六字诀

辨证养生六字诀

六字诀的读音和口型

六字诀的习练要领

<<健身国术合集 八段锦 易筋经 >

六字诀的习练顺序

习练整套六字诀

预备式

起势

嘘(xu)字诀——春嘘明目木扶肝

呵(he)字诀——夏至呵心火自闲

呼字诀——四季常呼脾化餐

咽(si)字诀——秋定收金润肺

吹(chui)字诀——肾吹惟要坎中安

嘻(xi)字诀——三焦嘻却除烦热

收势

五禽戏

华佗养生大法

五禽戏功法特点

五禽戏习练要领

习练整套五禽戏

基本步型

平衡

预备势——凝神调息

虎戏——伸缩有力 刚柔相济

鹿戏——轻盈舒展 安闲雅静

熊戏——外动而内静 沉稳亦灵敏

猿戏——轻灵敏捷 动静结合

鸟戏——活跃经络 灵活四肢

收势——引气归元

附录 人体经络及常见穴位图

编辑推荐

《健身国术合集》共收集整理了四种健身国术：八段锦改善神经功能，加强气血循环；易筋经强健筋骨，疏通血脉；六字诀调息减压，益寿延年；五禽戏改善心肌供氧量，提高心肺功能。

本书的作者是世界武术锦标赛太极拳冠军邱慧芳老师，她尽力秉承传统功法平易宽和的原则，令厚重的经典回归生活。

为方便练习，本书图文结合，选用主次分明的大小图。

大图详细拆解每一个动作，保持练习的完整性；小图纠正练习中易犯错误。

本书还详细介绍了功法中老年人关心的养生功效，将生理、医理、生活哲学完美地融合。

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>