

<<五行健身功>>

图书基本信息

书名：<<五行健身功>>

13位ISBN编号：9787546404776

10位ISBN编号：7546404770

出版时间：2011-8

出版时间：成都时代出版社

作者：文泰元

页数：89

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>

<<五行健身功>>

内容概要

本书讲述了：舒脊活络功集八段锦、五禽戏、太极、少林内功等传统养生功法之精华，通过伸展肢体、拍打身体、运气调息等方式，每招每式直接作用于脊柱相关经络和穴位，释放体内的潜能，补充肾阳和督脉之阳，从而使脏腑经络之气旺盛，使邪退病去。

可拉伸脊椎，纠正脊椎问题，防治腰背疾病，同时以意念沿经络路线运行来导引气血，蕴养腑脏精气，调节脏腑功能，提高免疫与抗病能力，长期练习，定能百病不侵，永葆健康。

<<五行健身功>>

作者简介

文泰元（又名文寅斌）；中国武术六段；亚武联华夏太极拳师协会特级教练；中国龙形太极门深圳分会会长、总教练；入编《当代中华武坛精英名录大典》；首届太极拳国际邀请赛第一名；香港国际武术节男子全能冠军；亚洲健身气功大赛第二名；全国健身气功联赛第一名。

<<五行健身功>>

书籍目录

第一章 源自于年养生导引术的舒脊活络功

一、现代养生导引术——舒脊活络功

1. 舒脊活络功概述
2. 习练三要素
3. 注意事项

二、导引术功法简述

1. 起源与传承
2. 哲学源流

第二章 功法详参

一、中医理论依据

1. 舒脊活络功与中医脊背保健
2. 舒脊活络功与中医阴阳五行
3. 舒脊活络功与中医经络学说

二、养生功能

1. 平衡阴阳，养精固元
2. 疏通经络，调和气血，强健脏腑

三、功法解析

起式 第一式双手托天

第二式前伸探海 第三式金狮摇头

第四式玉树临风 第五式玉女回眸

第六式潮起潮落 第七式推山填海

第八式松肩拔背 第九式阴阳倒转

第十式鱼跃龙门 第十一式懒龙伸腰

第三章 历代舒脊活络养生导引功法精选

一、中国历代养生导引功法综述

1. 隋代及隋代以前
2. 唐代至明代

二、六字诀

1. 养生功效
2. 动作详解

三、十二式易筋经

第一式韦驮献杵 第二式横担降龙

第三式掌托天门 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

第十一式打躬击鼓 第十二式摇头摆尾

四、明代大调手

第一式起式 第二式两手按下指相连

第三式撒手抛开两肋边 第四式手撕齐抓鹰爪力

第五式双手举鼎斗两鬓 第六式拳打外用抱胸前

第七式两手上托擎天柱 第八式拳击小腹运丹田

第九式翻掌如推太行山 第十式虎背熊腰面朝天

第十一式背后圈前挂胸前 第十二式两拳环腰垂相连

第十三式两手搓助理肝肺 第十四式上除心火下推寒

第十五式双手托石扣两肩 第十六式凤凰展翅伸两臂

第十七式两手下按送丹田 第十八式反躬仰面观北斗

第十九式双手提闸似放水 第二十式摇肩晃膀舒自然

<<五行健身功>>

编辑推荐

五行舒脊活络功便是疏通经络、强健脊柱的一套功法。它以古老中医的五行理论为基础，具有丰富的哲学、中医、气功的内涵，讲究以心行气，注重经络的疏通，它吸收了古代优秀养生导引术——五禽戏、易筋经、八段锦的精华，与现代人体运动理论相结合，通过意念导引动作，配合呼吸吐纳，通利关节、舒经活络、强健脊背，长期练习，可达到生精活血、强身健体、延年益寿的目的。

《五行健身功（舒活）》为大家带来了五行舒脊活络功，介绍了每一招式的养生功能，结合它的哲学理论依据为大家详细说明了每一招式的练习方法，并配以精美翔实的标准步骤图来帮助读者理解学习，同时奉上与五行舒脊活络功相配合的养生导引功法，以供大家更加深入地参考、学习。

<<五行健身功>>

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>