

<<武林秘传易筋经>>

图书基本信息

书名：<<武林秘传易筋经>>

13位ISBN编号：9787564402679

10位ISBN编号：7564402679

出版时间：2009-9

出版时间：邢国福 北京体育大学出版社 (2009-09出版)

作者：邢国福 编

页数：252

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>

## <<武林秘传易筋经>>

### 内容概要

本书辑录四类易筋经，共有15种练法。

第一类少林易筋经，4种练法：少林达摩十二式易筋经、少林韦驮十四式易筋经、南少林金刚十八式易筋经、少林养生八段易筋经。

第二类峨眉易筋经，6种练法：峨眉青城二十四式易筋经、峨眉黄林七盘易筋经、峨眉僧门十三式易筋经、峨眉杜门八大劲易筋经、峨眉洪门十二把易筋经、峨眉会门龙虎劲易筋经。

第三类武当易筋经，1种练法：武当内功易筋经。

第四类秘宗易筋经，4种练法：秘传攥拳易筋经、南派豹式易筋经、熊氏世传十四式易筋经、古传二十四式易筋经。

## &lt;&lt;武林秘传易筋经&gt;&gt;

## 书籍目录

一、少林达摩十二式易筋经1. 韦驮一献杵2. 韦驮二献杵3. 韦驮三献杵4. 摘星换斗5. 倒拽九牛尾6. 出爪亮翅7. 九鬼拔马刀8. 三盘落地9. 青龙探爪10. 卧虎扑食11. 折躬12. 掉尾二、少林韦驮十四式易筋经1. 韦驮尊神2. 韦驮把门3. 韦驮推门4. 二郎担山5. 狮子抱球6. 韦驮排山7. 霸王举天8. 韦驮拜佛9. 犀牛回头10. 犀牛望月11. 撑天触地12. 三盘落地13. 护肾归元14. 卧虎伸腰三、南少林金刚十八式易筋经1. 直立献杵2. 地盆献杵3. 直立担山4. 地盆担山5. 双手托天6. 霸王举鼎7. 直立抱月8. 地盆抱月9. 撑地拔根10. 韦驮伏虎11. 攀星摘月12. 坐马摘星13. 左右屈伸14. 虎豹推山15. 三盘坠地16. 猛虎扑食17. 雄鹰展翅18. 拦推四、少林养生八段易筋经1. 叉指托天2. 骑马弯弓3. 托天踏地4. 扭头转瞧5. 摇头摆尾6. 上仰前俯7. 握拳前冲8. 折腰攀足五、峨眉青城二十四式易筋经1. 左攒把2. 右攒把3. 双攒把4. 左托云摘星5. 右托云摘星6. 双托云摘星7. 左弯弓射虎8. 右弯弓射虎9. 左子午朝阳10. 右子午朝阳11. 双手举鼎12. 转身双龙出洞13. 左伏虎14. 回身双龙出洞15. 右伏虎16. 蛟龙吐舌17. 大开天门18. 左开弓19. 右开弓20. 左白鹤亮翅21. 右白鹤亮翅22. 右降龙23. 左降龙24. 白猿摘桃六、峨眉黄林七盘易筋经1. 开式(纳气归丹田)2. 第一盘. 一把子午气, 怀中抱宝3. 第二盘. 二把朝天气, 白猿举天4. 第三盘, 三把洗手气, 如提铁板5. 第四盘, 四把抓地虎, 虎把人恭6. 第五盘, 五把背功劲, 饿虎扑食7. 第六盘. 六把翻山打, 六合分腰8. 第七盘, 七把收色气, 劲走脚悍9. 收式七、峨眉僧门十三式易筋经1. 南山伏虎2. 北海降龙3. 金龙合口4. 鹞鹰抓食5. 金刚亮臂6. 力扎金枪7. 开弓射雕8. 掌劈华山9. 夜行飞镖八、峨眉杜门八大劲易筋经九、峨眉洪门十二把易筋经十、峨眉会门龙虎劲易筋经十一、武当内功易筋经十二、秘传攥拳易筋经十三、南派豹式易筋经十四、熊氏世传十四式易筋经十五、古传二十四式易筋经

## <<武林秘传易筋经>>

### 章节摘录

插图：综上述十二势功夫，每日勤习，则3年之后，必可有成，而气力相随，无往而不可矣。

以上易筋经所列各法，宜于清晨薄暮之时，在空旷清洁之地，依法练习。

待十二势行毕后，再从第一势复练，周而复始，晨夕各3次。

一年之后，则精神萎顿者，立可振作，而精神健旺者，则实力增加，神完气足，洵有易筋换骨之妙！但须每日行之，切不可稍有间断。

若荒怠不勤，绝不能克期收效。

注：上十二势总称“前部易筋经”，虽亦注重于气力相随，唯犹以力为主，刚多柔少，即以力行气之法。

练习成功之后，虽可以气力相随，但欲其遍及全身，流行于内膜，而无所阻核，尚难如愿以偿。

欲达到此种程度，必须前部易筋经练成之后，再接续以下第十三~二十四势，总称“后部易筋经”。

不能人手即练后部，因此部功夫，完全注重于运行气力于内，以充实其全身之筋肉，而不在于增加实力。

实力不足之人，欲其气力运行，固不易言，即算能练成，其效亦至微弱。

所以须先练前部，增加实力，使与气相随，然后更进，而练习后部，于纯柔之中求运行之道，自易于人手，且收效亦较为神速。

故单练前部，不练后部则可；单练后部，则不可。

因单练前部，气力纵未能运行于内，然较未练时必增加数倍，而收身强力壮之效，即不再进步而求其能于运行内，亦足以却病延年矣；而后部则专讲运行之道，单单练此，毫无用处，所谓徒劳无功。

凡练内功者，对于此事，不可不知。

<<武林秘传易筋经>>

编辑推荐

《武林秘传易筋经》：何谓“易筋经”？

<<武林秘传易筋经>>

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>