

<<甘凤池易筋经阐秘>>

图书基本信息

书名：<<甘凤池易筋经阐秘>>

13位ISBN编号：9787564405212

10位ISBN编号：756440521X

出版时间：2010-10

出版时间：北京体育大学

作者：邓方华

页数：186

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>

## <<甘凤池易筋经阐秘>>

### 内容概要

易筋经乃武林绝学，威名远扬。

甘凤池易筋经更是绝中之绝，它是一种罕见的易筋经秘功，宗归少林南派，具有技击和养生价值。本书包括易筋经本论、内状论、揉法、日月精华等易筋经大功，同时包括导引法、罗汉劲等增演技法。

<<甘凤池易筋经阐秘>>

书籍目录

上篇 甘凤池易筋经之大功篇 一、易筋经本论 二、内壮论 三、揉法 四、日月精华 五、内壮服药法 六、初月行功法 七、二月行功法 八、三月行功法 九、四月行功法 十、行功轻重法 十一、行功浅深法 十二、两肘肋分内外功夫 十三、木槌木杵势 十四、石袋势 十五、五至八月行功法 十六、九至十二月行功法 十七、配合阴阳说 十八、百日禁忌 十九、内壮神勇 二十、练手余功 二十一、外壮神勇八段锦 二十二、神勇余功 二十三、结论下篇 甘凤池易筋经之增演篇 一、上三段功 二、下四段功 三、练臂劲功 四、阴功 五、打通关 六、运气法 七、贾力法 八、行功练劲法 九、虎功行法 十、龙功行法 十一、练手功夫 十二、导引法 十三、罗汉劲

## <<甘凤池易筋经阐秘>>

### 章节摘录

插图：凡是学习武功的人，入门的基础功夫有两个方面：其一叫做清虚的功夫；其二叫做勇往的功夫。

能够清虚就无任何障碍，身心清净就能人定；能够勇往就无任何的松懈懈怠。

如果不知道这个道理，要想修炼成上乘的武功就没有基础，更别想以武入道了。

那么，什么是清虚呢？

清虚就是洗髓的功夫，简而言之，就是修真养性，也就是静功，注重清洗内在的精神思想。

什么是勇往呢？

勇往也称脱换，其实就是易筋经功夫。

用“勇往”二字，就是说具备了坚固外在的物质的形体而达到上乘武功后，于任何事情的时候，才能勇往直前，无坚不摧，毫无懈怠的意思。

“易”，就是变化，改变。

天地之间所有发生变化的现象都叫做易。

“易”字是运用了《周易》之说。

“易”字由“日”、“月”二字结合而成，日表示阳，月表示阴，日月结合，表示阴阳交合，运变无穷之意。

将“易”用于武功时，它不但有变化、改变的意思，同时也有调节之意。

就是说，武功修炼中，在不断地调节着人体阴阳的平衡，只有人体阴阳平衡了，才能心境泰然，无任何疾病或障碍，在此同时，也在不断地强化着人体。

故而，武功中用“易”字作为变化时，完全是一种“良性”的变化和改变，调节的目的是向着好的一面发展的。

为什么说“筋经”需要“易”（改变）呢？

因为“筋经”是人体的发劲之源。

什么叫筋经？

筋经就是人体的筋脉和经络。

骨节之外，肌肉之内，四肢百骸，无处不是筋经，不是横的便是竖的，到处布满，联络周身，通行血脉，成为精神对外指挥形体必须依赖的支柱。

## <<甘凤池易筋经阐秘>>

### 编辑推荐

《甘凤池易筋经阐秘》：甘凤池易筋经，武林绝学，威名远扬，宗归少林南派。甘凤池为天下拳棍名师，拳勇冠天下。得南少林朝元大师亲授，易筋经劲，身如铁石，臂力千斤，手能破坚...

<<甘凤池易筋经阐秘>>

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>