

<<易筋经>>

图书基本信息

书名：<<易筋经>>

13位ISBN编号：9787119054520

10位ISBN编号：711905452X

出版时间：2008-1

出版时间：外文出版社

作者：国家体育总局健身气功管理中心 编

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>

<<易筋经>>

内容概要

易筋经是中国古代流传下来的一种变易筋骨的健身方法。

本套易筋经基本沿用、保留了中国传统易筋经十二势的原始名称和精要，在十二势的基础上进行编创的，并从健身气功、中医和相关学科知识的角度阐释创编动作的功理、功法、功效等。

书中所介绍的易筋经新功法具有动作舒展、柔和匀称、协调美观的特点，并注重脊柱的旋转屈伸，通过脊柱的旋转屈伸带动四肢、内脏的运动，从而达到健身、防病、延年、益智的目的。

新功法要求习练者精神放松、呼吸自然，动作刚柔相济、虚实结合，在循序渐进的过程中达到良好的健身效果，并以不同架势、意守部位、调息次数等的变化来适应不同年龄层次及不同健康状况人群的需要。

<<易筋经>>

章节摘录

插图：

<<易筋经>>

编辑推荐

《易筋经(西班牙文版)》：健身气功丛书。

<<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>