

<<汉英对照推拿功法图解>>

图书基本信息

书名：<<汉英对照推拿功法图解>>

13位ISBN编号：9787532396825

10位ISBN编号：7532396827

出版时间：2009-8

出版时间：Shanghai Scientific & Technical Publishers

作者：Chief Translator: Ding Xiao-hong

页数：163

译者：丁晓红

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>

<<汉英对照推拿功法图解>>

内容概要

中国推拿传统练功法历史悠久，早在几千多年前，中华民族的祖先在生产劳动和防治疾病过程中，即创造出了“导引按跷”的防治疾病方法。

“按跷”即沿革至今的推拿、按摩，而“导引”则是概括当时所有练功方法的最早萌芽和雏形。

当时“导引”的含义，即如近两千年前春秋战国时著名哲学家庄子对此的深刻认识，他说：“……吹煦呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣……”那么，这就概括“导引”是运用呼吸起伏、模仿动物行动，而能达到健康长寿的方法。

这以后，汉末名医华佗更在这种认识的基础上，参照民间流传的一些内容，模仿虎扑、鹿伸、熊匍、猴纵、鸟飞等动物的各种动作形态姿势，创立了最早的练功健身“五禽戏”，并总结出“……动摇则谷气得消，血脉流通，百病不生，譬犹户枢不朽耳”的练功经验和体会，为中国传统练功提供了第一批实际功法和有力的理论依据。

<<汉英对照推拿功法图解>>

章节摘录

第一章 徒手练功法

第一节 易筋经

易筋经，是我国民间早已流传的健身锻炼方法。

“易”者，变易、改变也；“筋”指筋肉，经筋；“经”指规范、方法。

“易筋经”就是通过形体的牵引伸展、伸筋拔骨来锻炼筋骨、筋膜，调节脏腑经络，强壮身体的健身锻炼方法。

易筋经练习时，精神放松，意识平和；呼吸自然、均匀流畅，刚与柔、虚与实相协调配合。

预备势 两脚并拢站立，两手自然垂于体侧；下颏微收，百会虚领，唇齿合拢，舌自然平贴于上腭；目视前方。

全身放松，身体中正，呼吸自然，心平气和。

(图1-1)第一势 韦驮献杵 1. 左脚向左侧开半步，约与肩同宽，两膝微屈，五趾著地，两手自然下垂于身体两侧。

2. 两臂自体侧同时外展至水平，掌心向下。

3. 两掌心向前，掌心相对，慢慢合拢，指尖向前。

.....

<<汉英对照推拿功法图解>>

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>