

易筋经



[易筋经_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-8

装帧:

isbn:9787536465367

《易筋经》内容简介：易筋经是一种内外兼练的医疗保健养生功法，相传为梁武帝时代

天竺和尚达摩所创。《易筋经》就是指改变筋骨的方法，经常练习《易筋经》可以收到防治疾病、延年益寿的效果。

道光年间后的武侠小说常常提到《易筋经》，极力地渲染了练成后的神奇功用，这对我们认识和理解易筋经的功能上造成了一些误解和分歧。此书编委意在还原《易筋经》内外兼练、强身健体的养生功法实质，强调其防治疾病、延年益寿的效果，便于更多的功法养生爱好者学习和掌握。

作者介绍:

目录:

[易筋经_下载链接1](#)

标签

道家

佛学

评论

真实的易筋经是道家的修炼之术，类似于太极，共十八式。

嗯，看不懂=。=

图解入门版，但总觉得少了点啥。第七式九鬼拔马刀一看我就知道是有益于颈椎的。第十式卧虎扑食倒是很有名。

[易筋经_下载链接1](#)

书评

[易筋经_下载链接1](#)