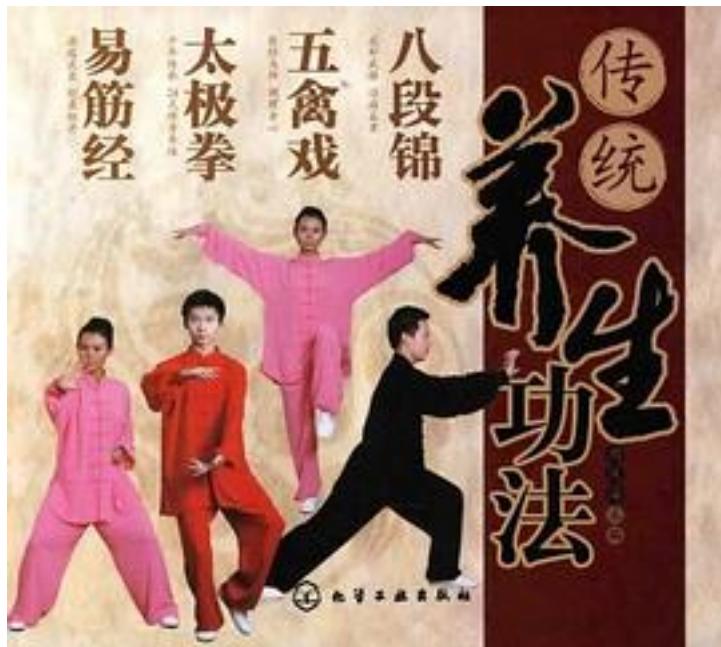


# 传统养生功法



[传统养生功法 下载链接1](#)

著者:周庆海

出版者:化学工业

出版时间:2011-4

装帧:

isbn:9787122103352

《传统养生功法:八段锦 五禽戏 太极拳

易筋经》将八段锦、五禽戏、太极拳、易筋经4套功法全部收录，通过图文结合对每一招、每一式详细讲解，并针对易犯错和动作要领给予提醒和纠正，使每一位爱好者都能够更加规范、科学地习练，每天几分钟，循序渐进，从而最终达到强身健体、延年益寿的养生功效。

《传统养生功法:八段锦 五禽戏 太极拳 易筋经》适合广大健身爱好者参考阅读。

作者介绍:

## 目录: 第一篇 文朴武雅 治病益身 八段锦PART 1

千年魅力八段锦八段锦的起源/2不同类型的八段锦/3八段锦的习练特点/3神奇的养生效果/4八段锦的习练指南/5八段锦的基本动作/6PART 2

分步图解站式八段锦预备势/7第一式双手托天理三焦/9第二式左右开弓似射雕/11第三式调理脾胃须单举/15第四式五劳七伤往后瞧/17第五式摇头摆尾去心火/20第六式两手攀足固肾腰/24第七式攒拳怒目增力气/28第八式 背后七颠把病消/32收势/34PART 3  
坐式八段锦坐式八段锦的基本要领/36坐式八段锦口诀总记/36分步图解坐式八段锦/371.干沐浴/372.转眼睛/413.击齿/414.漱口/415.敲玉枕/426.揉腹/427.搓腰眼/438.搓脚心/43

## 第二篇 熊经鸟伸 调理身心 五禽戏PART 1

形神俱备五禽戏五禽戏的起源和发展/45五禽戏的习练特点/46神奇的养生效果/47五禽戏的习练要领/48五禽戏的习练指南/49基本动作/49PART 2

轻松习练五禽戏预备势调息凝神/52第一戏虎戏/54第一式虎举/54第二式虎扑/57第二戏鹿戏/63第三式鹿抵/63第四式鹿奔/67第三戏熊戏/71第五式熊运/71第六式熊晃/74第四戏猿戏/78第七式猿提/78第八式猿摘/81第五戏鸟戏/86第九式鸟伸/86第十式鸟飞/90收势引起归元/94第三篇 千年传承 24式修身养性 太极拳PART 1

寻根溯源话太极太极拳的起源/98太极拳的发展/98太极拳的习练特点/101神奇的养生功用/102太极拳的习练指南/103太极拳的基本动作/103PART 2

一招一式练太极第一式起势/106第二式左右野马分鬃/108第三式白鹤亮翅/111第四式左右搂膝拗步/113第五式手挥琵琶/116第六式左右倒卷肱/118第七式左揽雀尾/121第八式右揽雀尾/125第九式单鞭/130第十式云手/132第十一式单鞭/135第十二式高探马/137第十三式右蹬脚/139第十四式双峰贯耳/141第十五式转身左踏脚/143第十六式左下势独立/146第十七式右下势独立/149第十八式左右穿梭/151第十九式海底针/154第二十式闪通臂/156第二十一式转身搬拦捶/158第二十二式如封似闭/161第二十三式十字手/163第二十四式收势/165第四篇 源远流长 刚柔相济 易筋经PART 1

源远流长易筋经易筋经的起源和发展/168神奇的养生效果/169易筋经的习练特点/170易筋经习练指南/170基本动作/171PART 2

分步图解易筋经预备势/174第一式韦驮献杵第一势/175第二式韦驮献杵第二势/177第三式韦驮献杵第三势/179第四式摘星换斗势——左摘星换斗势/181第五式倒拽九牛尾势——右倒拽九牛尾势/184第六式出爪亮翅势/186第七式左九鬼拔马刀势——右九鬼拔马刀势/188第八式三盘落地势/191第九式青龙探爪势——左青龙探爪势/194第十式卧虎扑食势——左卧虎扑食势/197第十一式打躬势/201第十二式掉尾势/204收势/207

· · · · · (收起)

[传统养生功法 下载链接1](#)

## 标签

hhh

## 评论

[传统养生功法 下载链接1](#)

书评

[传统养生功法 下载链接1](#)