

健身国术合集 八段锦 易筋经 六字诀 五禽戏



[健身国术合集 八段锦 易筋经 六字诀 五禽戏 下载链接1](#)

著者:邱慧芳

出版者:江苏科技

出版时间:2012-1

装帧:

isbn:9787534585845

《健身国术合集-八段锦 易筋经 六字诀 五禽戏(附盘)》，本书从健康体质的宗旨出发，根据易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦等传统气功法的基础，为我们介绍了一套新的健身气功法，具有明显的健身、养生效果，动作简单，形态优美，是您健身修身的最佳选择。

作者介绍:

邱慧芳，第五届世界武术锦标赛太极拳冠军，全国武术锦标赛冠军。

在美国、德国、日本等多个国家进行太极拳教学，积累了丰富的教学经验，对应用中国传统武术、养生术健身、养生有着独到的体会和见解。

荣获第五届世界武术锦标赛太极拳冠军，并多次获得全国武术锦标赛冠军。受邀参加中央电视台《太极操》的拍摄、示范、教学工作。受《中华武术》之邀，参与讲座《太极名家讲堂》；曾参与2008年春节联欢晚会太极拳表演。

目录:八段锦 流传千年的健身功法 不同类型的八段锦 八段锦动作特点

八段锦的习练要领 习练整套八段锦 基本手型 基本步型 预备势 第1段 锦两手托天理三焦

第2段 锦左右开弓似射雕 第3段 锦调理脾胃须单举 第4段 锦五劳七伤往后瞧 第5段

锦摇头摆尾去心火 第6段 锦两手攀足固肾腰 第7段 锦攒拳怒目增气力 第8段

锦背后七颠百病消 收势 习练坐势 八段锦易筋经 源远流长的易筋经 易筋经的动作特点

易筋经的习练要领 习练易筋经注意事项 习练整套十二式易筋经 基本手型 基本步型

预备势 第1式 韦驮献杵第一势 第2式 韦驮献杵第二势 第3式 韦驮献杵第三势 第4式

摘星换斗势 第5式 倒拽九牛尾势 第6式 出爪亮翅势 第7式 九鬼拔马刀势 第8式

三盘落地势 第9式 青龙探爪势 第10式 卧虎扑食势 第11式 打躬势 第12式 掉尾势

收势六字诀 辨证养生六字诀 六字诀的读音和口型 六字诀的习练要领 六字诀的习练顺序

习练整套六字诀 预备势 起势 嘘字诀 春嘘明目木扶肝 呵字诀 夏至呵心火自闲 呼字诀

四季常呼脾化餐 听字诀 秋听定收金润肺 吹字诀 肾吹性要坎中安 嘻字诀

三焦嘻却除烦热 收势五禽戏 华佗养生大法 五禽戏功法特点 五禽戏习练要领

习练整套五禽戏 基本步型 平衡 预备势 凝神调息 虎戏 伸缩有力刚柔相济 鹿戏

轻盈舒展安闲雅静 熊戏 外动而内静沉稳亦灵敏 猿戏 轻灵敏捷动静结合 鸟戏

活跃经络灵活四肢 收势 引气归元 附录 人体经络及常见穴位图

· · · · · (收起)

[健身国术合集 八段锦 易筋经 六字诀 五禽戏 下载链接1](#)

标签

养生

国术

[健身国术合集](#)

健身

罗图借

生活

养生运动

评论

五禽戏 六字诀 八段锦 易筋经

本书从健康体质的宗旨出发，根据易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦等传统气功法的基础，为我们介绍了一套新的健身气功法，具有明显的健身、养生效果，动作简单，形态优美，是您健身修身的最佳选择。

[健身国术合集 八段锦 易筋经 六字诀 五禽戏 下载链接1](#)

书评

[健身国术合集 八段锦 易筋经 六字诀 五禽戏 下载链接1](#)