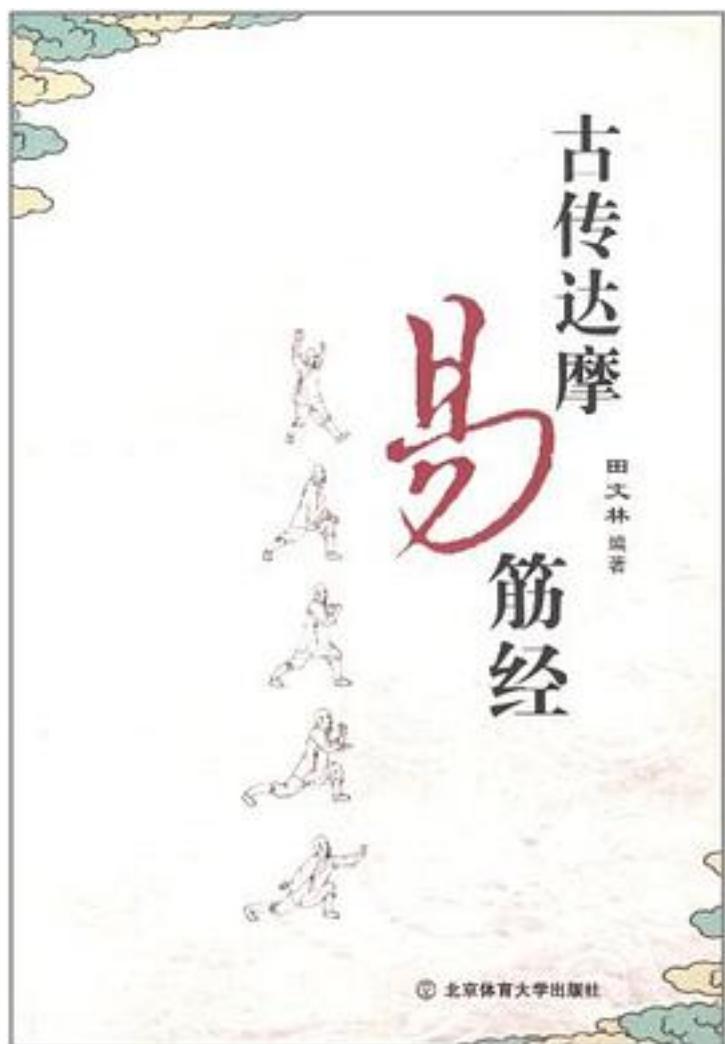


古传达摩易筋经



[古传达摩易筋经 下载链接1](#)

著者:田文林

出版者:北京体育大学

出版时间:2011-10

装帧:

isbn:9787564407476

《古传达摩易筋经》内容简介：总考其法，图成十二。谁实贻诸，五代之际。达摩西来，传少林寺。有宋岳侯，更为鉴识。却病延年，功无与类。

作者介绍：

目录: 上篇——达摩站功易筋经 第一势 韦驮献杵第一势 第二势 韦驮献杵第二势 第三势 韦驮献杵第三势 第四势 摘星换斗势 第五势 倒拽九牛尾势 第六势 出爪亮翅势 第七势 九鬼拔马刀势 第八势 三盘落地势 第九势 青龙探爪势 第十势 卧虎扑食势 第十一势 打躬势 第十二势 掉尾势 中篇——达摩坐功易筋经 第一势 握固静思神 第二势 叩齿抱昆仑 第三势 左右鸣天鼓 第四势 微摆撼天柱 第五势 搅海漱咽津 第六势 闭气摩精门 第七势 想火烧脐轮 第八势 左右辘轳转 第九势 叉手双虚托 第十势 低头攀足频 第十一势 神水九次吞 第十二势 想发火烧身下篇——达摩卧功易筋经 第一势 三才安心 第二势 游走中原 第三势 逆运两厢 第四势 分走裆心 第五势 中原直通 第六势 右绕脐轮 第七势 左绕脐轮 第八势 左厢下推 第九势 右厢下推 第十势 胁肋两边 第十一势 胸行周遍 第十二势 盘膝摇身
· · · · · (收起)

[古传达摩易筋经 下载链接1](#)

标签

锻炼

易筋经

0

健身

A

评论

和中医有关，与宗教关系不大。

相信养身，不相信成佛

[古传达摩易筋经 下载链接1](#)

书评

[古传达摩易筋经 下载链接1](#)