

健身气功新功法丛书 编委会

- 主任：**黄鹰（国家体育总局健身气功管理中心主任）
- 副主任：**王国琪（国家体育总局健身气功管理中心副主任）
邹积军（国家体育总局健身气功管理中心副主任）
- 编委：**周荔裳（国家体育总局健身气功管理中心特约
研究员、人民体育出版社编审）
黄伟（国家体育总局健身气功管理中心活动
培训部主任）
丁东（国家体育总局健身气功管理中心理论
宣传部主任）
石爱桥（武汉体育学院副教授）
虞定海（上海体育学院教授）
涂人顺（中国中医研究院西苑医院主治医师）
杨柏龙（北京体育大学副教授）

参与本书编写人员

石爱桥、项汉平、陈晴、雷斌、王广兰

内容简介

“健身气功·易筋经”是国家体育总局健身气功管理中心组织编创的健身气功新功法之一，由武汉体育学院承担研究任务。本书简要介绍了“健身气功·易筋经”的源流、特点和习练要领，对功法的每一个动作都进行了分解说明，并附有动作要点、易犯错误、纠正方法和功理作用，以利于习练者参考对照，不断提高，起到祛病强身、延年益寿的作用。本书可供健身气功辅导人员及广大健身气功爱好者学习使用。



目 录

前 言	(1)
第一章 “健身气功·易筋经” 功法源流 ...	(1)
第二章 “健身气功·易筋经” 功法特点 ...	(7)
一、动作舒展，伸筋拔骨	(9)
二、柔和匀称，协调美观	(9)
三、注重脊柱的旋转屈伸	(10)
第三章 “健身气功·易筋经” 习练要领 ...	(13)
一、精神放松，形意合一	(15)
二、呼吸自然，贯穿始终	(16)
三、刚柔相济，虚实相兼	(17)
四、循序渐进，个别动作配合发音 ...	(18)
第四章 “健身气功·易筋经” 动作说明 ...	(19)
第一节 手型、步型	(21)
一、基本手型	(21)
二、基本步型	(24)



查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>