

策划编辑 苏丽敏
责任编辑 宋 苏
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 高 翔
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

武林秘传易筋经/邢国福编著. -北京:北京体育大学出版社,2009.9

ISBN 978 - 7 - 5644 - 0267 - 9

I. 武… II. 邢… III. 易筋经(古代体育)
IV. G852.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 166045 号

武林秘传易筋经

邢国福 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 www.bsup.cn
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 8.25
字 数 213 千字

2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编者的话

易筋经是一种独特的武术精功，其熔经络学、吐纳法、导引术等为一炉，具有很高的养生、技击价值，一直有“功夫之宝”、“武功经典”等美誉，流传很广，影响很大。

何谓“易筋经”？易筋经分开解释就是“易筋”和“易经”。易筋即锻炼筋骨，强筋壮骨，长力增劲；易经即锻炼经气，通经活络，补血益气。如此内外兼修，相辅相成，达到内壮外强的目的。从养生效果看，可以健壮体质，祛病疗疾，益寿延年；从技击效果看，既可以提高抵抗力，不惧敌招，还可以增强打击力，令敌难挡。

编者作为一名武术工作者，长期从事武术教学工作，对易筋经这种中华精功非常推崇，通过辅导大学生练习易筋经，对增强学生体质取得了很好的效果。为了便于不同体质、不同兴趣的学生选修，同时也为了弘扬国粹，推广益众，编者根据自己的练功和教学体验，把几大易筋经功夫汇集成书，以供易筋经爱好者参考。不到之处，望请指正。来信可发 sanwuzu@126.com。

本书辑录四类易筋经，共有 15 种练法。

第一类少林易筋经，4种练法：少林达摩十二式易筋经、少林韦驮十四式易筋经、南少林金刚十八式易筋经、少林养生八段易筋经。

第二类峨眉易筋经，6种练法：峨眉青城二十四式易筋经、峨眉黄林七盘易筋经、峨眉僧门十三式易筋经、峨眉杜门八大劲易筋经、峨眉洪门十二把易筋经、峨眉会门龙虎劲易筋经。

第三类武当易筋经，1种练法：武当内功易筋经。

第四类秘宗易筋经，4种练法：秘传攥拳易筋经、南派豹式易筋经、熊氏世传十四式易筋经、古传二十四式易筋经。

编者在收集资料的过程中有幸得到“三武”挖整组高翔组长的大力帮助，四川丰都凌召大师对本书插图造型做了优美的特色设计，焦作师范高等专科学校体育系靳贤胜教授对本书初稿提出了很多宝贵意见，在此一并表示衷心的感谢！



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/>