

994921

528.87
1091

复旦大学图书馆



FUDAN JPZ0000015755G 复旦图书馆

影 小 者 編

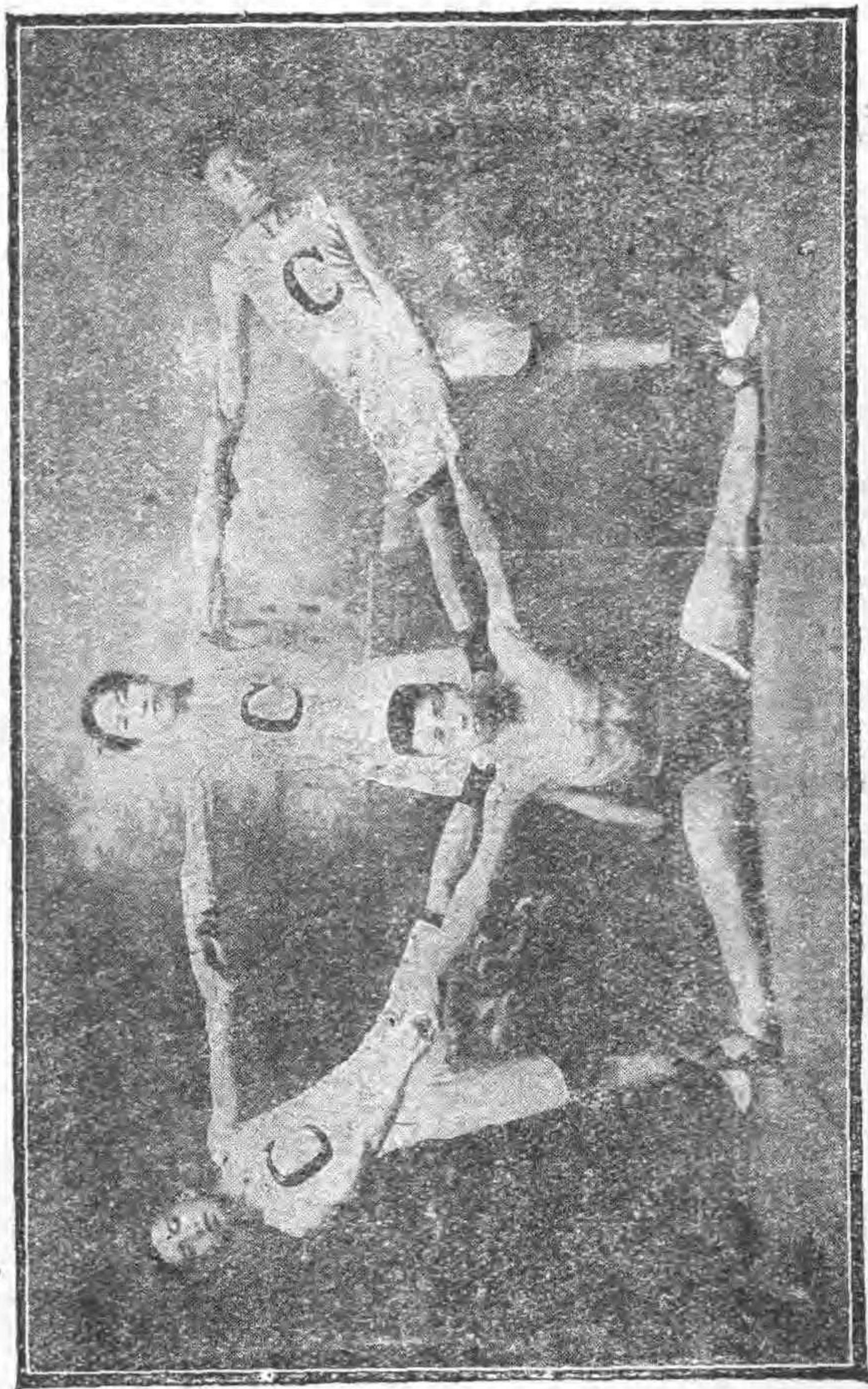
500/295/10

姚雲峯

黃維聰

編者

施裕存



凡例

一此種運動。爲國粹體育之一。原名易筋經八段錦。與尋常流行之八段錦不同。相傳後魏明帝太和年間達摩祖師所著。懷琪曾身試各式。多偏於上肢。至下肢及腹腰各部。運動甚少。故不合於無基礎者之習練。茲特採取體操中之方法。參入並行。然原法仍未更動。因恐與通行之八段錦混淆。故名爲易筋經念四式。

原本第一套計有十二式。第二套有五式。第三套有七式。懷琪恐學者難於記憶。故改八式爲一部。

初練習時。每式以練二十次爲限。習練漸久。不妨再行增

加。萬勿過度行之。致受損傷。

一每部練畢。

略事歇息

三四分鐘。

後行呼吸

十數次。再

習次部。

一練習次數。

每分鐘不

得過四十呼唱。



勢姿吸呼

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/>