

《健身气功·易筋经》

图书基本信息

书名：《健身气功·易筋经》

13位ISBN编号：9787500924340

10位ISBN编号：7500924348

出版时间：2003-7

出版社：人民体育

作者：李彩玲

页数：101

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《健身气功·易筋经》

内容概要

《健身气功》(易筋经)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,以利用习练者参考对照,不断提高,起到祛病强身、延年益寿的作用。“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。

《健身气功·易筋经》

书籍目录

前言第一章“健身气功·易筋经”功法源流第二章“健身气功·易筋经”功法特点 第一节 动作舒展，伸筋拔骨 第二节 柔和匀称，协调美观 第三节 注重脊柱的旋转屈伸第三章“健身气功·易筋经”习练要领 第一节 精神放松，形意合一 第二节 呼吸自然，贯穿始终 第三节 刚柔相济，虚实相兼第四章“健身气功·易筋经”动作说明 第一节 手型、步型 一、基本手型 二、基本步型 第二节 动作图解 预备势 第一式 韦驮献杵第一势 第二式 韦驮献杵第二势 第三式 韦驮献杵第三势 第四式 摘星换斗势 第五式 倒拽九牛尾势 第六式 出爪亮翅势 第七式 九鬼拔马刀势 第八式 三盘落地势 第九式 青龙探爪势 第十式 卧虎扑食势 第十一式 打躬势 第十二式 掉尾势 收势参考文献附录 穴位示意图后记

《健身气功·易筋经》

编辑推荐

《健身气功》(易筋经)可供健身气功辅导人员及广大健身气功爱好者学习使用。

精彩短评

- 1、非常棒的一本书，从中学会了很多的东西！以后每天参照这个练习！！呵呵，应该能有很大的提高！！
- 2、易筋经是国之瑰宝，我在很小的时候就接触过。
- 3、还没读，但在央视看过介绍。挺好。
- 4、非常喜欢着本书，丙把它推荐给好友，和朋友
- 5、这本书对锻炼身体非常有效，可以试试。
- 6、通俗易懂，深入简出的好东西。
- 7、过段时间学习易筋经可以参考使用了
- 8、虽然不贵，但是后来发现土豆网上有视频教学，更加容易学，感觉有点亏了，呵呵。
- 9、是一本基础的教材，国家体育总局编写，有很高的权威性。会认真学习并实践。
- 10、坚持运动
- 11、正在看，比较规范的动作。
- 12、看上去还不错，印刷不错，慢慢看
- 13、老年人在家就可以学会的健身，很实用。
- 14、书应该还是不错的，只是最近一直没接着练习。
- 15、这本书还不错，写的很清晰。
- 16、易筋经是最简单的气功
- 17、深v包深v
- 18、好书，印刷纸质都很好，书的内容需要慢慢学习。
- 19、不错，赞一个。物流工作也不错。
- 20、喜欢，给妈妈买的，写的很详细
- 21、买来送给父母，很喜欢
- 22、书本的动作解说，还是与光碟的真人示范一起来看，会比较好。
- 23、感觉很简单，方便，实用。关键是每次练完后全身舒展。
- 24、书不错，对健身有好处。
- 25、此书是带我的老师买的，老师已经快八十高龄了，非常喜欢这本书。
- 26、很简单的一本小书，挺实用的
- 27、健身气功易筋经新功法简单翻了下，还好~
- 28、这个书比较薄，主要是做法的图片占最大的篇幅。这些东西对人还是有益处的。
- 29、多练练，不能老是呆在电脑上，身体是革命的本钱。
- 30、不错 卖给老人的 很适合老人锻炼身体
- 31、书很好,有图解及要领讲解.
- 32、很有意思的锻炼脊柱的办法，后悔没早些看啊。现在有几个有难度动作已经做不了了。应该是少林和尚打坐间歇的舒展操吧。
- 33、音乐优美，功法讲解叫细腻，非常好的身体锻炼功法。但是图像不够清晰。
- 34、与其健身不如练练易筋经，不会伤害身体而且强身健体
- 35、动作做不到位
- 36、感觉应该有效果，正在习练中，感觉图画有些抽象，幸亏可以在网上看相关视频，不过书还是很重要，气功气功，功法还是很重要的，光看视频的花架子是不行的。
- 37、古法今用，强身强体。
- 38、试着慢慢跟着学
- 39、我也是在民间中医上看到，然后买的，我好懒，还没开始学，嗯，得开始了。文字描述和图都挺清楚的。
- 40、还没看完，大概翻了一遍，还行。
- 41、书的内容还可以，还算比较容易理解的！就是寄过来书有很多尘，不明白那么新的书为什么会那么大尘
- 42、这本书找了很长时间了，给我爸买的。很好，赞一个

《健身气功·易筋经》

- 43、健身首要是容易学，容易练，再有点底蕴，这个都符合啦
- 44、书评：该书非常好，对练功很有帮助。谢谢。
- 45、物有所值，图文并茂，价格便宜。
- 46、该书易懂。
- 47、没有破损，印刷清楚，我很喜欢
- 48、不错的易筋经，是比较简单的入门版本，适合初学者练习，坚持练习效果不错
- 49、有作用，这些传统气功相比时下流行的瑜伽，一点也不逊色
- 50、这套健身气功，特别适合办公室的工作人员。僧人坐禅和办公室的性质差不多，都是长期不运动带来很多不利于健康的弊端。这套功法场地要求不大，而且动作难度和幅度不大，值得办公室人员练习。俺每天工作间歇都会练一练
- 51、是正版书，送的很快。
- 52、给家人的，学习运动中。
- 53、既能健身，又能保健，真是两全其美。
- 54、良好的一本书。
- 55、平心而论，就版本、内容讲，可能还是挺不错的。只是气功这玩意，可不能乱练，弄不好会出偏差的。我在小时候沉迷于这种东西，结果落下了严重的偏头痛，几十年后通过连续用了四年药才逐渐好转。所以劝大家还是谨慎为妙。
- 56、送给父母的书。他们喜欢养生，深入浅出，图文并茂，老人非常喜欢。
- 57、写的很好，但是没有彩图很遗憾
- 58、正在看，学习锻炼
- 59、结果他不想学，后来走了。这书就这么放着了。
- 60、易筋经不是好学的气功，这只能是作为了解一下吧。适合初学者。
- 61、相信这本书对大家健身很有用
- 62、实在是太没速度了，居然整整一个星期才收到货，书还可以，就是内容介绍不是很详细。。
- 63、很小的一本书，短小精悍，有详细的图解，不错。
- 64、挺好的.我已经开始锻炼了.
- 65、不错.....简单易懂
- 66、只是怎么搞的，我都是老顾客了，这次的纸张印刷感觉和盗版的一样粗糙，纸上的植物纤维都看得到
- 67、很喜欢这本书，好好的研究下。
- 68、长知识，继续学习。
- 69、非常实用,一看就明白
- 70、健身气功(易筋经)不错
- 71、挺实用的。内容详细，学习简单，很好的一本健身教材！学会了教教老爸老妈！
- 72、这本关于易筋经的书内容很详细，特别适合想入门学习气功的人，买来是像送给爸爸看的，感觉应该挺不错的额。建议看看
- 73、这一系列的都非常不错。对照书练习《八段锦》那本，感觉比这本《易筋经》要更容易些，可能后者的动作要复杂些。建议练习者从网上找来配套这套书的动作解说视频看着练习，因为网上视频上讲解的比看书上的图更容易理解学习，但书上许多小的提示视频里确没有，所以两边学习，相互补充。很好的书。
- 74、书不是彩页的，还没仔细看没有光盘初学不知能看懂不
- 75、这两本书印刷不错，图文并茂，商家发货及时，已是第三次购买，以后需要还会再来
- 76、我是先跟着这个练<http://open.163.com/special/cuvocw/jianshenqigong.html>，然后看书加深理解。作息还是得调整好，仅仅练功是不够的。
- 77、有的动作需要看视频才能理解，建议看曲黎敏的讲解
- 78、学得容易，效果也蛮好的
- 79、很好的一本健身书
- 80、这个广传版本的易筋经，是国家体委在2002年推出的，易学易练，有架子，没调息说明，跟广播体操类似，但效果比体操好。

《健身气功·易筋经》

主要针对中老年人，伸筋拔骨，锻炼身体，不追求其他的。能坚持的话，健身效果还是不错，不比练太极（广传的太极，可以认为是太极操）差。如果年轻人练，也不错，但不要想到出武功哟，广传的就是架子，没调息心法的。

但易筋经流派甚多，就说少林寺流传的易筋经就有几个版本。有的很繁复的。

81、中国体育总局推广的四套健身功法之一，强身健体，简单易学，图书质量不错，又物美价廉。

82、原来会点，看了后纠正了一些自己的错误，还是不错的，可以配合网上的视频，毕竟现在这种实惠图书不多了

83、还好，学起来难，书上对每一个动作都描述的很清楚。

84、我是第一次学习形意拳，买来自学的，入门的好书，介绍非常全面细致。适合初学者。高手们也可仔细研习形意拳的要论。

85、该书编创工作的总思路：充分体现传统易筋经的功理、功法，并在继承的基础上丰富和发展易筋经理论，使传统与现代的健身理论及方法相结合，真正做到古为今用、与时俱进。

86、真的非常喜欢这本书，刚开始买回来的时候，并没在意。开学之后，偶然拿起来，决定练练试试呗。练了几招后，感觉还可以，平常需要十几二十分钟的运动量才能出汗，现在竟然练几招之后就可以微微出汗。现在已练到第八招，打算再接再厉，学完全部的十二招。这本书是在买《求医不如求己》的时候顺便买的，实话实说，两本书都不错。非常实惠——岂止是实惠，应该是捡了个大便宜。从小的方面说，为了自己的健康；从大的方面说，为了国民的素质，练好了身体，就可以省下许多的医药费（也就没有看病难，看病贵的问题了）。总而言之，是好书，所以推荐给大家。

87、很好的自我练习易筋经书，价格实惠

88、这个气功算是比较简单易学的了

89、网上介绍的，还没开始看。

90、简单易学,照着就可以练,而且感觉很容易上手,很不错的一本书.

91、帮妈妈买的，她很喜欢，她晨练的好帮手，哈哈

92、父母现在日行两次易筋经，结合网上的音频提示和此书的详细讲解，非常受益！

93、最近，我们的健身队正在练习易筋经气功，该书对我们的帮助很有用。

94、虽然没有光盘，但是讲得还是比较详细，能看懂，能照着做下来。

95、我是在湖南卫视《百科全书》节目中了解易筋经的，旋即**当网买了2本易筋经，一本留给自己学气功，一本送朋友。物廉价美，值得推荐。

96、本书质量好，字图清溪，从功理到功法讲解到位，很适合自学的中老气功爱好者，值的推荐

97、今天刚收到，还没开始学，翻了下貌似还不错。

98、便宜的好书，但初学还是看网络视频好

99、挺不错.看了个开头,语言简练清晰,图示也还算清楚.

100、每天做一遍，健身又健心

《健身气功·易筋经》

精彩书评

1、书便宜讲解细致动作比较古朴 舒展 合理 科学动作难度也不小如无练功基础或者健身习惯的朋友建议先学八段锦打基础缺点有二一书的封面设计不太好易筋经这样的书设计的封面该古香古色才好二没有练习中出现的症状的问题

《健身气功·易筋经》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com