

《八段锦 易筋经》

图书基本信息

书名：《八段锦 易筋经》

13位ISBN编号：9787546314884

10位ISBN编号：7546314887

出版时间：1970-1

出版社：吉林出版集团

作者：李强//张延庆

页数：106

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.tushu000.com

《八段锦 易筋经》

前言

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来前夕得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程作出了贡献。我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。

《八段锦 易筋经》

内容概要

《全民健身项目指导用书:八段锦易筋经》系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程作出了贡献。

《八段锦 易筋经》

书籍目录

第一章 概述 第一节 八段锦的起源与发展 第二节 易筋经的起源与发展 第三节 场地和装备第二章 运动保健 第一节 自我身体评价 第二节 运动价值 第三节 运动保护第三章 八段锦基本技术 第一节 手形 第二节 基本步形第四章 八段锦白勺套路 第一节 站式八段锦 第二节 坐式八段锦第五章 易筋经白勺基本技术 第一节 基本手形 第二节 基本步形第六章 易筋经的套路 第一节 韦驮献杵势 第二节 摘星换斗势 第三节 倒曳九牛尾势 第四节 出爪亮翅势 第五节 九鬼拔马刀势 第六节 三盘落地势 第七节 青龙探爪势 第八节 卧虎扑食势 第九节 打躬势 第十节 掉尾势第七章 比赛规则 第一节 比赛方法 第二节 裁判方法

《八段锦 易筋经》

章节摘录

《易筋经》包括了练习所能达到的理想效果和具体的练习方法两方面的主要内容，对武侠小说影响最大的是其中的“内壮神勇、外壮神力”的说法。道光年间开始的武侠小说提到《易筋经》，渲染的都是《易筋经》中所说的练成后的这种神奇功用。目前发现流传至今最早的《易筋经十二势》版本，载于清代咸丰八年辑录的《内功图说》中。传统易筋经侧重于从宗教、中医、阴阳五行学说等视角对功理、功法进行阐述，并且形成了不同流派，收录于不同的著作中。自唐以后，历代养生书中多有记载，成为民间广为流传的健身术之一。新中国成立后，党和政府对民族传统体育项目非常重视。《易筋经》单行本的问世，深受人们的欢迎。21世纪初，党中央对气功组织和气功功法进行了整顿。2001年4月成立了国家体育总局健身气功管理中心，明确界定健身气功是“以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要形式的民族传统体育项目”。为更好地体现对传统文化“取其精华，去其糟粕”的精神，推动气功更健康的发展，国家体育总局健身气功管理中心组织全国部分体育院校、中医院校的专家、教授和民间气功养生家，于2002年底编创完成了4种健身气功新功法——易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦。新的易筋经继承了传统《易筋经十二势》的精要，融科学性与普及性于一体，其格调古朴，蕴涵新意。

《八段锦 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.tushu000.com