

《甘凤池易筋经阐秘》

图书基本信息

书名：《甘凤池易筋经阐秘》

13位ISBN编号：9787564405212

10位ISBN编号：756440521X

出版时间：2010-10

出版社：北京体育大学

作者：邓方华

页数：186

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

《甘凤池易筋经阐秘》

内容概要

《甘凤池易筋经阐秘》内容简介：易筋经乃武林绝学，威名远扬。甘凤池易筋经更是绝中之绝，“虽绵弱之身，亦可易为金石之体”；“筋骨舒畅，精神饱满，百病不生，身体强健，克享遐龄，效验若此”；“久久加功，并指可贯牛腹，侧掌可断牛头，擎拳可碎虎脑，神勇无匹……”甘凤池易筋经，一种罕见的易筋经秘功，宗归少林南派。据传来自清代“江南大侠”甘凤池，“凤池，江南江宁人，为天下拳棍名师，拳勇冠天下。得南少林朝元大师亲炙，易筋经劲，身如铁石，臂力千斤，手能破坚……”

《甘凤池易筋经阐秘》

书籍目录

上篇 甘凤池易筋经之大功篇一、易筋经本论二、内壮论三、揉法四、日月精华五、内壮服药法六、初月行功法七、二月行功法八、三月行功法九、四月行功法十、行功轻重法十一、行功浅深法十二、两肘肋分内外功夫十三、木槌木杵势十四、石袋势十五、五至八月行功法十六、九至十二月行功法十七、配合阴阳说十八、百日禁忌十九、内壮神勇二十、练手余功二十一、外壮神勇八段锦二十二、神勇余功二十三、结论 下篇 甘凤池易筋经之增演篇一、上三段功二、下四段功三、练臂劲功四、阴功五、打通关六、运气法七、贾力法八、行功练劲法九、虎功行法十、龙功行法十一、练手功夫十二、导引法十三、罗汉劲

章节摘录

插图：凡是学习武功的人，入门的基础功夫有两个方面：其一叫做清虚的功夫；其二叫做勇往的功夫。能够清虚就无任何障碍，身心清净就能人定；能够勇往就无任何的松懈懈怠。如果不知道这个道理，要想修炼成上乘的武功就没有基础，更别想以武人道了。那么，什么是清虚呢？清虚就是洗髓的功夫，简而言之，就是修真养性，也就是静功，注重清洗内在的精神思想。什么是勇往呢？勇往也称脱换，其实就是易筋经功夫。用“勇往”二字，就是说具备了坚固外在的物质的形体而达到上乘武功后，于任何事情的时候，才能勇往直前，无坚不摧，毫无懈怠的意思。“易”，就是变化，改变。天地之间所有发生变化的现象都叫做易。“易”字是运用了《周易》之说。“易”字由“日”、“月”二字结合而成，日表示阳，月表示阴，日月结合，表示阴阳交合，运变无穷之意。将“易”用于武功时，它不但有变化、改变的意思，同时也有调节之意。就是说，武功修炼中，在不断地调节着人体阴阳的平衡，只有人体阴阳平衡了，才能心境泰然，无任何疾病或障碍，在此同时，也在不断地强化着人体。故而，武功中用“易”字作为变化时，完全是一种“良性”的变化和改变，调节的目的是向着好的一面发展的。为什么说“筋经”需要“易”（改变）呢？因为“筋经”是人体的发劲之源。什么叫筋经？筋经就是人体的筋脉和经络。骨节之外，肌肉之内，四肢百骸，无处不是筋经，不是横的便是竖的，到处布满，联络周身，通行血脉，成为精神对外指挥形体必须依赖的支柱。

《甘凤池易筋经阐秘》

编辑推荐

《甘凤池易筋经阐秘》：甘凤池易筋经，武林绝学，威名远扬，宗归少林南派。甘凤池为天下拳棍名师，拳勇冠天下。得南少林朝元大师亲授，易筋经劲，身如铁石，臂力千斤，手能破坚...

《甘凤池易筋经阐秘》

精彩短评

- 1、很不错的资料！
- 2、内容很好，印刷精良。
- 3、想练习比较困难啊。
- 4、书值这个价，功是好功，可惜要干活没那么多时间折腾，只有留了以后教教小孩子了，不错不错
- 5、侧重外加功夫，
- 6、很好的书植的购买
- 7、难懂难练，真学好了，至少强身健体没问题，跟健身气功易经没有关系
- 8、不是自己想要的版本
- 9、只是中药难配，易看难学。
- 10、正版书，内容是90后最广泛的版本。操作方法推揉为主，这样的内容流传最广泛，操作较繁琐，最好有师傅指导。
- 11、没有看内容，不知道怎么样
- 12、据说为南传。详细记录易筋经的内功心法。有很多可取之处。也阐明了少林寺的功夫并不是外家拳。一样要修炼内功。以外养内。以内达外。受益匪浅。
- 13、很多内容都看过，很大众，没有特别的秘法，但可以读一下，涨涨知识。
- 14、掌握不易
- 15、速度很快，书籍没有损坏。当当越来越喜欢
- 16、已经收到。谢谢！5分
- 17、看了很多关于易筋经的书。这本最详细，打算按照这个开始练习
- 18、很实惠，挺喜欢
- 19、此书很早就有看到电子版，一直想买本。

当当上终于看到此书，下手！哈.....

- 20、以前买了逸文出的 江宁甘凤池易筋经秘法 原文很简略 这个基本都做了解释

遗憾是 罗汉劲 十八形没有解释

- 21、希望能练成绝世武功，哈哈
- 22、帮同事代买 读后感不知道
- 23、可以强身壮体
- 24、是本不错的易筋经
- 25、可以做个参考.平常心平常心.
- 26、很好，就是要时间来练
- 27、挺好的:)
- 28、送货快，纸张不错
- 29、不适合没有功底的，不能自己来练，还是找个师傅罢。
- 30、此书开始就讲了要用什么药材 内牡丹等 之后才能继续练下去
对于没有条件或者不敢乱吃药的人来说 不太适合
- 31、内容不错，可惜没有介绍作者这些是否练过文中的各项功夫，作者练功时有哪些经验教训。
- 32、华夏国术，靠我们去传承呐
- 33、写法有点类似武功秘籍，内容讲解比较系统，但实行起来比较困难
- 34、是真传吗？不见得
- 35、比较虚，没什么作用！
- 36、心静不下来的人最好别买，无论是道家还是佛家的内功都是先要内修，而内修就要做到外不寻尘，内不驻足，有了一定的内功之后方能修炼书中所载的外壮功！
- 37、易筋经版本很多，再看看这本。
- 38、很系统，观点也很对，对于想要增强体质的人还是不错的。让我对武术的锻炼更系统的认识，武术医术结合，非常值得参考和运用。

《甘凤池易筋经阐秘》

- 39、内容完备系统但一般人没条件练。
- 40、甘大侠的功夫远近闻名，想必这一套易筋经也不会差到哪去。现在能得到真是有缘呀！
- 41、好好好,武林秘籍啊,习武者必备哦
- 42、水货，练抽筋了。。。。。
- 43、武林一绝，值得拥有！
- 44、甘凤池易筋经阐秘内容丰富
- 45、实际操作性不大，很难练成
- 46、这比较难练，收藏吧。是否甘大侠的还说不定呢？
- 47、比较“武功”的招式哦：))
- 48、看不出跟甘凤池有什么关系
- 49、本人不是练武的，只是好奇。看了看还不错哦。讲述了方法，并有佛学及中国道家的思想。与中医相结合，有脉络，气血的理论。
- 50、这书只能看看，想跟着练，很难。有点失望。
- 51、不错，解释的内容不知道是不是甘大侠写的呢？
- 52、我买了这么多多书，没有比这个本书更好的，系统，详细，全面，真是好书。
- 53、同学买的，我没看过。
- 54、书挺厚的，内容还没看，帮别人买的
- 55、呵呵，买回来发现用处不大。就当收藏了！
- 56、实用细致。若能把神秘玄虚的部分用现代力学、人体学阐释一下，则对人们益处多多。
- 57、锻炼在于坚持功到自然成

《甘凤池易筋经阐秘》

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