

《甘凤池易筋经阐秘》

书籍信息

版次：2

页数：

字数：

印刷时间：2016年07月01日

开本：128开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787564422707

编辑推荐

技击与养生兼顾

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，它是一种罕见的易筋经秘功，宗归少林南派，具有技击和养生价值。本书包括易筋经本论、内状论、揉法、日月精华等易筋经大功，同时包括导引法、罗汉劲等增演技法。

作者简介

邓方华，男，汉族，河南省灵宝市人，中国民进会员，博士。1996年毕业于武汉体育学院武术系散打专业，同年8月到灵宝市公安局刑警队工作，2002年7月毕业于武汉体育学院研究生部，研究方向为散打教学理论与方法，获教育学硕士学位。2002年8月到郑州大学体育系从事武术教学工作，期间于2005年9月考入郑州大学历史学院中国古代史专业，攻读博士学位，研究方向为古代武术文化，2009年6月毕业，获历史学博士学位，并继续留体育系从事教学工作，现任郑州大学体育系专业教研室主任。本人从小喜爱武术，曾在湖南省南北少林武术学院跟随武术名家邹寿福师父学习梅山功夫；在武汉体育学院学习期间，师从被誉为“散打之父”的师曾于久教授，系统学习研究散打和跆拳道理论与方法；并得到易筋经研究专家石爱桥教授的指导和帮助。现为国家散打一级运动员、裁判员，武汉体育学院武术学院毕业的第一位散打硕士、博士研究生。研究方向为体育史与民族传统体育学，在《北京体育大学学报》、《人类学学报》、《河南社会科学》等核心期刊发表专业学术论文多篇，被权威期刊《新华文摘》论点转载一篇，本人在灵宝市公安局特警队、刑警队有过3年工作教学经验。曾创办《郑州大学搏击俱乐部》，教学经验丰富，深得学生好评。

目录

上篇 甘凤池易筋经之大功篇一、易筋经本论二、内状论三、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

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)