Hong Kong Youth Sports Association Limited

香港青年體育會有限公司

Tel.: 2247 5252 Fax: 3016 9572

Office Add.: Flat B, 7/F., Speedy Industrial Building, 114 How Ming Street, I

Web Site: www.hkysa.hk Email: info@hkysa.hk



易筋經

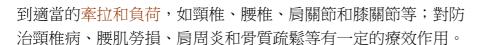
介紹

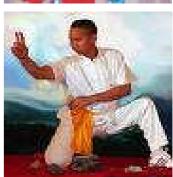
易筋經是我國禪宗第一代袓師「達摩袓師」傳下的一套經典的養生功法,一千多年來皆視為「秘傳」。它通過練筋、練骨、練氣從而達到行氣通經活絡、強筋壯骨、補元氣、除疾患的功效,是一套老少皆宜、強弱具通的養生功法。



內容

易筋經講的是身體的鍛鍊,利用按摩、導引、採日月精華、內外渾元和意念的觀想呼應、抻筋拔骨等方法以讓身體內外轉變的堅固不摧。功法動作簡單易學,時間短,每天練習二十分鐘左右。它十分適合生活繁忙、工作緊張的城市人鍛練;由其是缺少運動,中年及老年之人士。通過鍛練這套功法,使全身各關節和筋腱得





特點

優點:簡單、易學、時間短

功效:達到行氣通經活絡、強筋壯骨、補元氣、除疾患的功效;

對防治頸椎病、腰肌勞損、肩周炎和骨質疏鬆等有一定的療

效作用



對象

● 成人(18 歳以上)



