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祖師「達摩祖師」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到適當的牽拉和負荷，如頸椎、腰椎、肩關節和膝關節等；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。

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 歲以上)