图书基本信息

书名:《养血健骨养生太极拳》

13位ISBN编号: 9787538447194

10位ISBN编号:7538447199

出版时间:2011-6

出版社: 茹凯 吉林出版集团, 吉林科学技术出版社 (2011-06出版)

作者: 茹凯

页数:169

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

内容概要

《养血健骨养生太极拳》分为四章,内容包括:太极二十四势的健身养生秘密;太极拳基础要记牢, 科学养生不出岔;防大于治,太极拳手把手教你爱身体;特殊人群如何针对性练习太极拳。

作者简介

茹凯,毕业于北京中医药大学,中医养生康复学学士、针灸推拿学硕士,中医气功学博士。现任首都体育学院武术与养生教研室副教授,民族传统体育养生学硕士导师。中国人民大学东方哲学访问学者、世界医学气功学会理事,中国医学气功学会理事。多年习练并研究传统易筋洗髓功法,是少林八段锦、易筋经传人,北京市武术非物质文化遗产项目"张三功夫"申报和负责人之一。国家体育总局《健身气功·六字诀》主创者之一,健身气功国家级社会体育指导员、国家级裁判。

书籍目录

第一章 太极二十四势的健身养生秘密要想身体健康,百病不生,最根本的一点就是要保持人体阴阳平衡。太极拳充分体现了阴阳平衡这个特点,它的每招每势都具有阴阳的特征,在动作中所表现的对立统一的运动形式,也体现着阴阳平衡的特点。1.太极拳:古老东方传奇的养生功2.太极二字,其意何在3.太极拳,典型的有氧运动4.以腰脊为轴带动四肢,疏通经脉,畅通气血5.松、紧、动、静、练、养,相兼相合才能强体质6.太极拳中的腹式呼吸法7.你不能不知道的人体经络走向第二章 太极拳基础要记牢,科学养生不出岔练习太极拳,自始至终都贯穿于整个套路的运行之中,每一个细节的变化都不容丝毫的断意。在练习太极拳时,用意得法,做到以意行气,便能使气血畅通。一定要遵守循序渐进的原则,练习太极拳有三个主要的阶段,绝对不能颠倒次序。1.松、静、自然:太极拳入门的金钥匙2.正确的站桩锻炼:基本身形姿势很重要3.讲究圆活连贯,切忌直来直去4.不调而自调:把握好你的"意、气、形"5.循序渐进是常道,初、中、高级慢慢来第三章防大于治,太极拳手把手教你爱身体第四章特殊人群如何针对性练习太极拳

章节摘录

版权页:插图:练习太极拳,不光是要把每个动作练好练熟,还要掌握正确的呼吸方法,练功的效果 才会有所提高。所以,现在就要给大家说说太极拳的一个基本呼吸方法——腹式呼吸法,也就是以膈 肌运动为主,呼吸时膈肌下降,腹压增加,感觉好像是空气直接进入腹部。腹式呼吸又可分为顺呼吸 和逆呼吸两种。顺腹式呼吸,吸气时,腹部自然地向外鼓出,呼气时,腹部自然地向内收紧。而逆腹 式呼吸,则是在吸气时,将腹部向内收紧,呼气时,将腹部自然地向外鼓。在太极拳动作熟练后,我 们就可以采用的是逆腹式呼吸法。在最初练习这种呼吸法的时候,可以将手轻轻地放在小腹上,来感 受呼吸时腹部的起伏,等到熟练了就不用手来辅助,自然就会形成逆腹式呼吸。那么逆腹式呼吸对于 人体有哪些主要的保健作用呢?首先,它能让我们吸入充足的氧气,有利于促进体内的新陈代谢,还 可以改善血液里的内氧环境,增强免疫力。肺活量大的人相对会比较长寿,不是没有道理的。其次, 逆腹式呼吸还能增强练习太极拳时的真气。中医理论认为,人体的真气藏于腰肾,布于全身,是呼吸 运动之根源。真气产生的地方,就是在小腹,采用逆腹式呼吸法,能够使小腹不停地内外起伏,因此 有助于增强人体的真气。最后,逆腹式呼吸法还能够增强五脏六腑的功能。五脏调和,身体才能安康 ,就好比国家太平,人民才能安居乐业一样。因此,从各方面来说,逆腹式呼吸对身体健康都有着不 可小视的作用。大家在练习太极拳的时候,最好采用逆腹式呼吸法,也就是要做到"气沉丹田"。当 然,您也不要过于刻意,否则又违背了太极拳"功法自然"的要求,只要您慢慢调整,慢慢练习,就 能逐步养成逆腹式呼吸的习惯,使呼吸达到"悠、匀、细、缓"的要求。

编辑推荐

《养血健骨养生太极拳》动:可对全身300多个穴位产生牵拉,拧蚧和自我按摩,疗疾、养生、内外双修。静:养气血,护"元神"身心双修、抗衰、治病葆青春。气血调和,有效预防关节炎——左右野马分鬃,慢性肾炎病人的"慢运动处方"——白鹤亮翅,保护好你的膝关节——左右搂膝拗步,调理健忘等多种心系疾病——手挥琵琶,强腰脊,治腰痛——左右倒卷肱,打通人体最大的排毒通道——左右揽雀尾,打响这场保"胃"战——单鞭,敲开人体的"生命之门"——云手,让你长"肾"不衰的秘诀——高探马,长寿之道,始于足下——左右蹬脚,摆脱过敏性鼻炎擤不尽的烦恼——双峰贯耳,防治中老年疾病的"金鸡独立"健身法——右下势独立,防治冠心病的"法宝"——左右穿梭,打通督脉,防治颈椎病——海底针,调理三焦,人体健康的总指挥-一闪通臂,"打通奇经八脉",赶走妇科病——转身搬拦捶,气沉下丹田,调节内分泌——十字手。

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