

《太極自然氣》

图书基本信息

书名：《太極自然氣》

13位ISBN编号：9789867799746

10位ISBN编号：9867799747

出版时间：20040701

出版社：高寶

作者：黃正斌

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

《太極自然氣》

內容概要

一千八百年前華陀所編創的五禽戲（編註：一虎式、二鹿式、三熊式、四猿式、五鶴式），與佛家達摩尊者（即少林的達摩祖師）所自創的易筋經，均具有強身健體之效，同為中國養生健體領域之瑰寶，由此後來演進發展出來的內外家武學更是百家爭鳴。現代社會進步，以往中國功夫為自衛防身的功能已逐漸被高科技的武器所取代，而養生運動的功效卻愈來愈被重視，武技則成為拿來當作研究鑽研的一門學問。中國功夫與養生氣功

中國武學的發展是以養生為出發點，其目的不外乎是要強健體魄、延年益壽，因古代的社會型態所需，人們常有保護自己與家園的必要性，進而發展為具有防身自衛甚至保家衛國的技擊技術，經過數千年的傳承改良成為歐美人士所敬佩的中國功夫。然而因時代的變遷、科技的進步以及社會環境的改變，中國功夫的自衛與技擊的功能相較於古代不再是那麼重要，但最基本的養生功能卻因為生活環境的優渥、物質的享受、現代人為了追求更長的壽命與青春永駐而受到重視，而技擊的功能已不在是生死間的搏鬥，逐漸發展為一種運動、一種力與美的表演藝術，更是一塊值得研究與發展的領域了。

企業人與養生氣功

企業家、高階主管與企業員工在職場上都面臨了，緊張、壓力、勞累、睡眠不足、精神不濟等相同的問題，養生的觀念大家有，想要身體力行時卻被許多其他的日常瑣事所拖延，一再的藉口不就是個「懶」字罷了，企業裡個人心中都有一把尺，以優先順序定位以往都是把工作擺在第一位，近年來由於工作過勞猝死與憂鬱症的案例頻傳，大家漸漸地了解到健康是人生最大的財富，許多企業主為免公司最重要的人力資源，因為健康問題影響到工作，已身體力行藉由養生氣功的集體練習，來形成公司健康風氣的新文化主張。

生活與養生

「久練功成」養生氣功可以導正我們日常生活中不正確的習慣與姿勢來達到強身健體的效果，但是積陋習已久的身體需要不斷練習來改變，好像我們學開車一樣，會踩油門、會打方盤不算是會開車，還要經過不斷的上路練習，讓身體適應開車行為的反射動作才行。因此練功可能每天或每週撥幾分鐘或幾小時，但是如能時時運用在日常生活上效果更為顯著，這也才能達到養生的目的。

《太極自然氣》

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