

# 《混元太极拳健身养生学》

## 图书基本信息

书名：《混元太极拳健身养生学》

13位ISBN编号：9787500943334

10位ISBN编号：7500943334

出版时间：2013-1

出版社：人民体育出版社

作者：释延龙

页数：350

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](http://www.tushu000.com)

# 《混元太极拳健身养生学》

## 内容概要

《延龙入道内经系列丛书:混元太极拳健身养生学》是在《混元太极拳入门》的基础上,进一步诠释混元太极健身养生的规律,详细介绍混元太极拳健身养生的作用。混元太极健身养生学以传统混元理论为基础,以佛家、道家、儒家、武学、医学、哲学等思想为指导,从健身养生的角度对混元太极拳习练心法进行详细的阐述。

# 《混元太极拳健身养生学》

## 作者简介

释延龙自幼酷爱武术，专于内功修炼，先后拜过二十多位名师大家，曾在少林、武当、峨眉、燕山、崂山等地研修三十余载。擅长少林武术、混元太极及内功自然疗法等，几十年如一日，孜孜不倦地探索生命科学的奥秘。释延龙从教二十多年，弟子、学员遍布海内外，为国家的体育健康事业做出了杰出的贡献。

# 《混元太极拳健身养生学》

## 书籍目录

第一章学古今养生心法探生命科学之路 第一节混元太极拳健身养生学综述 一、健身养生的含义 二、混元太极健身养生学立论于混元气 第二节古今“圣贤”健身养生之道秘诀简介 一、传统各家健身养生之道简介 二、古今养生家健身养生之道简介 第三节混元太极健身养生学破解人体生命密码 一、人体周期生理变化与养生 二、七情影响人体五脏 三、提高人的生命质量必须涵养筋骨 四、意识对人体生命活动的作用 五、道德对人体生命活动的影响 六、健身养生须顺应自然规律 第四节混元太极健身养生学四大基石 一、合理膳食、营养平衡 二、科学运动、心理平衡 三、生活有度、阴阳平衡 四、四季养生、时时平衡 第二章开合升降融心意混元一燕健身心 第一节习练混元太极拳走健身养生之路 一、混元太极拳指明健康之路 二、怎样才能入混元太极拳习练之门 三、勤学研练整体提高人体身心素质 第二节习练混元太极拳运用意识简述 一、意识的含义 二、意识的心灵化身之本体一意元体的功能简述 第三节习练混元太极拳运用意识的内功心法 一、混元太极拳运用意识的模式 二、混元太极拳运用意识要求意念专一、集中 第三章涵养道德法上乘净化心灵入大道 第一节混元太极拳健身养生学涵养道德净化心灵简述 一、涵养的含义 二、道德的含义 三、道德观的形成 四、涵养道德的内容 五、古代的道德教育 第二节习练混元太极拳须提高涵养道德层次 一、涵养道德是习武（修道）的必要条件 二、涵养道德的方法 三、涵养道德的整体修炼过程从有为到无为 第三节涵养道德从《弟子规》做起 一、《弟子规》的渊源 二、《弟子规》易解 第四节人人力行《弟子规》，争做和谐幸福家 一、孝悌为先、仁爱为本 二、播慈悲种、开般若花、结菩提果 三、和谐欢畅、自然端庄 四、行善积德、把握命运 第四章三十六式混元太极拳 第一节三十六式混元太极拳综述 第二节三十六式混元太极拳拳谱与动作名称 第三节三十六式混元太极拳讲解 第四节三十六式混元太极拳口令词 第五章内外相合混元桩 第一节内外相合混元桩综述 第二节内外相合混元桩功谱与动作名称 第三节内外相合混元桩详解 第四节内外相合混元桩口令词 第六章松腰开窍太极桩 第一节松腰开窍太极桩综述 第二节松腰开窍太极桩功谱与动作名称 第三节松腰开窍太极桩解述 第四节松腰开窍太极桩口令词 附录 一、食物补体人人知 二、食物相宜与相克 三、十三种排毒明星食品 四、混元太极长寿食疗谱 后记

# 《混元太极拳健身养生学》

## 章节摘录

# 《混元太极拳健身养生学》

## 编辑推荐

《延龙入道内经系列丛书:混元太极拳健身养生学》以继承和发扬华夏民族传统养生文化为己任，注重武德的修养、武学的传承，旨在指导习练者通过正确的习练来逐步完善自我，最终达到德术并重、身心合修的境界。

# 《混元太极拳健身养生学》

## 精彩短评

1、还不错吧，买给老爸的

# 《混元太极拳健身养生学》

## 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](http://www.tushu000.com)