

# 《站向健康》

## 图书基本信息

书名：《站向健康》

13位ISBN编号：9787500946813

出版时间：2014-7-1

作者：王建华

页数：201

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)

# 《站向健康》

## 内容概要

站桩是中国武术中的独特练功方法，是练习者形同木桩，按某一特定姿势所进行的训练。王建华、王晓东编著的《站向健康(武术站桩养生问答)》作为武术的基本功法，既是基础又是功力训练的重要内容。书稿就站桩中的相关问题，以问答形式进行了表述；对11个国家创编的太极拳推广和竞赛套路中的特色桩法也进行了介绍；最后还对代表性武术拳种的站桩方法做了简单介绍。

## 作者简介

王建华，1956年8月4日出生。北京市人。现任北京师范大学体育与运动学院教授；民族传统体育学硕士研究生导师。中国武术八段。中国武术协会青少年与学校武术指导委员会委员。中国体育科学学会武术分会委员。全国优秀教师“宝钢奖”获得者。自幼习武，一直从事武术的教学训练和科研工作。多次担任国内外大型武术活动的教学工作。学术成果主要有《太极拳、太极剑学练500问》《陈式太极拳提高捷径》《简易太极拳健身功》《学校武术》《武术对练和对抗健身》《合气道健身与修养》《太极拳内涵指要》《中国武术养生十三篇》《图说形意拳械基础学练》《武术养生图说》等专著；多次参编高等院校《武术》教材和人民教育出版社的初级和高级中学《体育》《体育与健康》等教科书和教师教学用书30余本。曾多次应邀赴日本、加拿大等国进行太极拳为主的武术讲学、教学训练和表演，受到邀请方学习者热烈欢迎和传媒机构的宣传报道。王晓东，1968年5月出生，籍贯安徽。毕业于北京师范大学，2003年获得民族传统体育学硕士学位。现任中国计量学院体育部民族传统体育教研室主任、副教授。中国武术六段，擅长形意拳、太极拳、易筋经等。参与国家体育总局武术研究院《中小学武术教学技术体系与模式研究》《高校武术课程实施生命安全教育可行性研究》等科研项目研究。参与创编《中华人民共和国第一套武术健身操》。学术成果主要有《学校武术》《32式太极剑入门不求人》等武术专著，参与编写《龙泉剑》《大学生安全教育》《安全教育与正当防卫》《体育与生命安全教育》等教材。在核心期刊发表《中国武术悖论研究》《学校武术教材建构模型及实验研究》等论文多篇。在教学中坚持“技术与文化结合、教学与生活结合”理念。2009年被评为学校教学优秀免检教师；同年创办的“中国计量学院太极拳大会”在2012年被评为“校园文化品牌”。

## 书籍目录

### 开篇 初识站桩问答

- 一、站桩是怎么回事？
- 二、明确提出站桩的是哪个拳种？
- 三、站桩有多少种？
- 四、怎么理解站桩是一种运动？
- 五、站桩有什么文化意蕴？
- 六、为什么有人将站桩视为中国武术的不传之密？
- 七、学武术是不是都要站桩？
- 八、学武术是必须先站桩之后，才能再学练拳术和器械吗？
- 九、练习站桩有哪些主要的健身养生功效？
- 十、站桩能提高人的反应能力吗？
- 十一、站桩能提高人的抗击打能力吗？
- 十二、站桩能提升人感知能力吗？
- 十三、站桩能增强筋力吗？
- 十四、站桩是哪一类能量代谢方式？
- 十五、气功站桩与武术站桩的区别是什么？
- 十六、站桩和静坐有什么不同作用？
- 十七、为什么很多书和杂志上都说站桩时要“意守丹田”？
- 十八、很多拳种为什么都要先站马步桩？
- 十九、站桩有高矮桩之分吗？
- 二十、站桩只能练习一种桩势吗？
- 二十一、有没有不需意念的站桩功？
- 二十二、站桩能使人长寿吗？
- 二十三、练习站桩能够减肥吗？
- 二十四、站桩可以增长身高吗？
- 二十五、站桩会不会影响体形？
- 二十六、从事体育工作或每天从事体力劳动的人可以练习站桩吗？
- 二十七、“久坐少动”的工作者练站桩合适吗？
- 二十八、有没有不适合练习站桩的人？
- 二十九、练习站桩会产生偏差和走火入魔吗？
- 三十、站桩时可以体会到“天人合一”吗？
- 三十一、站桩中能锻炼出特异功能吗？
- 三十二、练习站桩需要专门增加营养吗？
- 三十三、学练站桩需要生活中有什么禁忌吗？
- 三十四、站桩怎么才算入门？

### 上篇 养生桩学练问答

#### 第一章 我们两位作者与养生桩

#### 第二章 初学养生桩问答

#### 第三章 配合站桩的易筋经五式

### 中篇 太极拳教学中的站桩学练问答

#### 第四章 对国家创编的太极拳套路的认识

#### 第五章 24式、88式、48式、42式太极拳中的站桩练习

#### 第六章 “五式传统太极拳竞赛套路”与站桩练习

#### 第七章 32式太极剑和42式太极剑竞赛套路中的站桩练习

### 下篇 武术站桩方法集锦

#### 第八章 长拳中的站桩

#### 第九章 南拳中的站桩

第十章 形意拳中的“三体式桩”

第十一章 意拳中的“技击桩”

第十二章 潭腿中的“单鞭桩”

第十三章 八极拳中的站桩

第十四章 梅花拳中的“桩步五势”

# 《站向健康》

## 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)