

《武当浑圆太极拳（上）》

图书基本信息

书名：《武当浑圆太极拳（上）》

13位ISBN编号：9787500934066

10位ISBN编号：7500934068

出版时间：2008-9

出版社：胡转运 人民体育出版社 (2008-09出版)

作者：胡转运

页数：241

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

《武当浑圆太极拳（上）》

内容概要

《武当浑圆太极拳(上)》主要内容：太极拳是中华民族瑰宝，富有哲理性、科学性和趣味性。太极拳门派众多，各家理论无不寓含自然科学原理，穷其奥妙，万法归一，无不归到“太极”之道。太极即宇宙自然界各种精微物质形成的表现规律。武当浑圆太极拳将其理论融于社会生活实践中，达到祛病健身、养生美容、健康长寿的目的。《武当浑圆太极拳(上)》共分上、下两册，比前书又提高了一步，重在修身养性，内养外练。在练功过程中，人与大自然相呼应，顺其自然地呼吸，进行吐故纳新，外气内收，内气外放，使人体与宇宙浑然一体。

《武当浑圆太极拳（上）》

书籍目录

第一章 浑圆太极拳功理、拳理第一节 内家拳与内家养生一、内家养生的意义二、返璞归真的原理和作用三、仿生学的内家养生术四、心理与生理的调整养生术五、内丹功之意念六、内丹功人静与放松的层次七、练内丹功有哪些要求八、练功注意事项九、养气功对身体各部位要求十、坐功第二节 道德与元气一、道德的含义二、自然道德与元气(太极)三、混元气的作用原理四、浑圆太极拳与时空观五、天人整体观六、人体整体观第三节 易理一、什么是易二、易与太极拳的密切关系三、《易》对太极拳产生的影响四、阴阳相对统一矛盾论五、虚实关系六、强弱关系七、刚柔关系八、快慢关系九、动静关系第四节 浑圆太极拳拳理一、浑圆太极的呼吸作用二、精、气、神的含义和作用三、意、气、神的发挥和运用四、太极拳术呼吸与吐气发声的关系五、丹田内气运转在拳术上的运用六、浑圆太极拳产生的技击作用七、什么是听劲，如何练臻上乘八、什么是懂劲，怎样才能懂劲九、什么是神明，怎样修炼十、着熟论与条件反射十一、浑圆太极拳高级阶段第五节 太极拳的矛盾辩证关系一、以唯物辩证法为主导思想二、以庖丁解牛的思想作为太极拳术的战术第二章 拳法、功法第一节 浑圆太极拳的基础训练(形体)一、骨肉活动与内劲的关系二、意气训练与形体训练的密切关系三、太极拳与方圆五行八卦的关系四、太极拳划圆圈与缠丝劲五、太极拳的用劲与发劲第二节 浑圆太极拳功法基础训练一、浑圆桩功的概念和意义二、静养桩(内养功法)三、健身桩(健身功)四、太极内丹养生功五、太极掌功六、吞纳功与排打功七、太极三调功八、收功法

《武当浑圆太极拳（上）》

编辑推荐

《武当浑圆太极拳(上)》由人民体育出版社出版。

《武当浑圆太极拳（上）》

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