

《武当道教养生导引术》

图书基本信息

书名：《武当道教养生导引术》

13位ISBN编号：9787500939375

10位ISBN编号：750093937X

出版时间：2010-12

出版社：人民体育

作者：游玄德//袁天沛//秦彦博//游小龙

页数：116

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

《武当道教养生导引术》

内容概要

《武当道教养生导引术》，本书以武当派内部传承和修炼的导引术为基础，秉承养生健身的理念，去芜存菁总结和提炼一些道家导引和养生功夫，公布于世，以造福人类健康福祉，传承中华传统文化。

《武当道教养生导引术》

作者简介

游玄德

中国著名武术家，丹道养生家，全球武林领袖论坛专家、顾问，南武当道教协会会长，南武当功夫团团长，武当道教文化研究会会长，武当国际太极拳联盟主席，世界养生联合会主席，《武当功夫》丛书主编，《中华道教文化丛书》总编。

袁天沛

中国著名传统文化传播者，南武当功夫团秘书长，香港武当会馆理事，武汉太极养生馆董事。长期致力于武当道教和武当文化的传播与推广。

秦彦博

中国体育报业总社中体音像编导、记者，全球功夫网专家委员会秘书长，《全球功夫》杂志执行主编，国家级社会体育指导员，国家一级武术裁判员。长期从事武术媒体宣传和推广工作。

游小龙

南武当道教协会理事，武当玄武派第十五代弟子，从小师从武当派掌门游玄德道长，在武当山修道和习练武当功夫，多次在国际和国内武术锦标赛上获奖。

《武当道教养生导引术》

书籍目录

卷首语引言：关于道家养生导引术第一式 预备式第二式 抱圆导引第三式 展翅通颈第四式 伸筋拔背第五式 神猴出洞第六式 敲上阴阳第七式 梳理三焦第八式 敲下阴阳第九式 坎离互动第十式 气补乾坤第十一式 元气人海第十二式 踮足抖翅第十三式 筑基固丹收功附录一 张三丰祖师道要秘诀歌附录二 武当功夫秘传——积气开关说道学寄语

章节摘录

· “食慢咽”。如果不想得胃炎、胃溃疡、胰腺疾患和其他疾病，进食不宜过快。一口饭如果能嚼到36下，一直嚼到没东西可吞咽的程度，就会少得或不得胃肠疾病。

· “动为纲”。指适当的运动可促进消化，增进食欲，使气血化源充足，精、气、神旺盛，脏腑功能不衰。因此，人要根据各自的实际情况选择合适的运动锻炼方式和运动量。导引术是一种和缓、自然的运动，可快可慢，使精神得到休息，肌肉放松，气血调顺，整个身心在一种协调中得到平衡和保养。持之以恒可流动气血，畅达气机，活动关节，帮助脾胃运化，借以祛病防衰。

· “素为常”。素食主要包括食植物蛋白、植物油及维生素的食物，如面粉、大米、五谷、杂粮、豆类及其制品，还有蔬菜、瓜果等。应少吃油腻，多吃蔬菜。日常饮食应以淡食为主，以便清理肠胃。

· “酒少量”。不要嗜酒无度，以免损伤脾胃。少量饮酒能刺激胃肠蠕动，以利消化，亦可畅通血脉，振奋精神，消除疲劳，除风散寒，但过量饮酒，害处很多。饮酒过量，脾胃必受其害，轻则腹胀不消，不思饮食，重则呕吐不止。

· “莫愁肠”。指人的精神状况、情绪变化对脾胃亦有一定影响。道家认为：思可伤脾。意指思虑过度，易伤脾胃。脾胃功能失衡，会引起消化、吸收和运化的障碍，因而食不甘味，甚至不思饮食。

养智：智指智慧，智慧一定要培养。智是知和日的组合，每天将知识增加一点，每天学习就有智。

“慧”代表人的心，代表人的先天状态和心态。慧者，心系于事。慧字上面的两个“丰”字分别代表国事和天下事，中间的“司”字代表家事。从字面上看，家事、国事、天下事都放在心上，称之为慧。家事离心最近，这说的是家事是最容易接触的事，也是最起码应该做好的事。所谓“不扫一屋，何以扫天下”就是这个道理。两“丰”字平齐在家事之上，说明国事天下事一样重要，也都比家事重要。

心系于事，是指心里要装得下这些事，能把这些事都放在心里的人，就有了慧的基础。另外，事与事之间是相互关联的，是相辅相成的。放在心上，就是用心去想，去思考，思考各事的规律，思考各事之间的联系与作用。当这些道理都弄懂了，慧就产生了。

慧用心字底，说明慧是一种精神，一种状态，当一个人的修为达到这种状态，持有这种精神的时候，他就具备了慧。说一个人有慧根，就是说他善于从事物中了解和掌握规律，进而从容处事，潇洒为人。……

《武当道教养生导引术》

精彩短评

- 1、 特价买的，慢慢学习中，后续再评
- 2、 很好哦！长见识了！！这个书太棒了！！
- 3、 虽然天下功夫出少林，但是自己的体验还是武当的功夫效果好。书的内容和质量以及讲解都很好
- 4、 很喜欢导引，尤其道家导引
- 5、 书的内容确实不错，好书
- 6、 研读学习，修身养性。
- 7、 这本书一般般，但是可以参考。
- 8、 物有所值，这本书不错，我弄懂了很多问题，书的印刷质量也很好,字也很大，比较适合中老年人看
- 9、 对道家的气能有一个初步的了解，喜欢国术的朋友可以看看
- 10、 很有指导性，图文并茂
- 11、 说得挺简单，也挺实用。只是这个主要还是自己坚持才能看到效果~~~
- 12、 道教的养生写的很好
- 13、 一定要顶，支持国粹。
- 14、 难得的养生书籍
- 15、 这本书浅显易懂,学起来很容易上手,超值推荐.还准备多买几本送朋友.
- 16、 很好的一本书，练下来就知道，很简单，练完了，热呼呼的。

我看了下《彭静山经络功法》和《瑜伽美人》（韩国），方法相似，完全符合中医经络方向。但更容易坚持。

- 17、 修身养性，哲学、健身术以及社会学领域都会提高！
- 18、 很好还好很好还好还好还好很好还好
- 19、 本书最大的特点就是每个动作的功效率和原理 这正是一般功法书所欠缺的 所以看后有豁然开朗之感 写作严谨 这也是一般练功类书很少见的 很有启发 完全能具体指导本人学完全套功法
- 20、 图很多，解释很少，没有配光盘，不太容易练习
- 21、 有很多养生的道理，关键是能不能持之以恒的去做。
- 22、 好书 就是深奥了点！比较难理解！
- 23、 内容对于一般的人都有点难懂，需认真看几遍才有收获
- 24、 这个不错。。。言简意赅。。。值得深入研究探索。。。好书是要好好分享的。。。
- 25、 这是一本道家养生的一种方式，对想了解有不是很懂的人不妨从此书开始！
- 26、 道教修炼无非炼精化气，炼气化神，炼神还虚。术的层次贵在坚持，坚持锻炼对身体肯定有裨益。
- 27、 还没时间看，先给个好评
- 28、 很好的书阿不错
- 29、 正在学习，荐议先练好动作再练心法
- 30、 很好 理论写的也很清晰
- 31、 一个字 值
- 32、 内容一般，和想象中不太一样。
- 33、 武当派的导引术，不错！
- 34、 我是从电视上看到这个功法的，讲解非常详细
- 35、 适合身体虚弱的老年人用来练习引导术。
- 36、 还没看呢！不好评论啊
- 37、 武当道教养生导引术老祖宗留下的经典
- 38、 还好，一般，借鉴一下，可以接受。
- 39、 武当道教养生导引术好书哦
- 40、 武当道教养生导引术的起源、发展、修炼功法，并由浅入深地讲解了武当养生导引术的基本原则、要领、特点、练功效应和注意事项等内容。武当道教养生导引术易学易练、法简效宏、包罗万象、妙理无穷，是道家流传下来的优秀功法。

《武当道教养生导引术》

- 41、lihai
- 42、内容很详细，质量也不错，对于健身有一定知道意义
- 43、自己和朋友很喜欢
- 44、呵呵，说实话还看不太懂哩，功力不够呐
- 45、万事错综复杂，其实也简单。
这本书把很多道理都说的再明白不过了。
- 46、本身对导引之术不太了解，学习学习。
- 47、结合网上的视频，练下来感觉还不错‘不过觉得视频和本书有一点点的不一样，就以视频为主了
部分动作和八段锦差不多
练的时候结合自己的加了一点点
- 48、强身健体，很好的气功导引术
- 49、书写的很不错，刚看了一点，有时间慢慢练习，中国传统文化真的博大精深啊。如果以后能搭配
演示光盘就更好了。
- 50、书的内容还可以,值的一看,可是不是我想要买的
- 51、快递很给力，书的内容非常好！值得购买
- 52、很好，浅显易懂，比较好模仿。赞一个

《武当道教养生导引术》

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