

《七彩生活-图解健康养生国术太极拳》

图书基本信息

书名：《七彩生活-图解健康养生国术太极拳 八段锦 五禽戏 易筋经》

13位ISBN编号：9787542748225

10位ISBN编号：754274822X

出版时间：2011-1

出版社：上海科普

作者：魏玉龙 编

页数：191

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

《七彩生活-图解健康养生国术太极拳》

内容概要

《七彩生活39·图解健康养生国术:太极拳 八段锦 五禽戏 易筋经》内容简介：中国的养生原则讲究“闲心”与“劳形”，即精神要悠闲，形体要运动。而国术修炼的目的也是通过适量的运动来放松精神，进而达到身心和谐完美境界。国术可以强身健体，调五脏，端正身形，还可防治生殖系统、消化系统、泌尿系统的多种疾病。其中，太极拳以“以静制动，动静相修”为特点，重在“修心养性”，并对治疗糖尿病、心脏病、肺部疾病以及免疫力低等都有很好的功效。

《七彩生活-图解健康养生国术太极拳》

作者简介

魏玉龙

北京中医药大学针灸学院副教授

中国第一个气功方向的医学博士

担任世界医学气功学会常务理事、中国医学气功学会常务理事、解放军卫生音像出版社专家顾问、全国气功教育研究会理事，少林药局研究与培训专家、《中华推拿疗法杂志》编辑部特聘专家编委等职务。

已在各类学术刊物上发表学术论文近40篇，参与编写教材和撰写论著9部。主持国家博士点项目1项、厅局级课题1项，参加设计科研课题12项(参加厅局级4项、国家中医药管理局课题4项、教育部教学课题2项、国家自然科学基金课题2项)。已获厅局级科技进步奖4项，省级科技成果奖1项，省部级教学成果奖1项，中华中医药学会科学技术二等奖1项。

《七彩生活-图解健康养生国术太极拳》

书籍目录

Part 01 24式养生简化太极拳 Chapter 01 千年传承，寻根溯源话太极 太极拳的起源和发展 太极拳的功法特点和养生功效 习练太极拳的宜忌 太极拳的基本动作 Chapter 02 分步图解，24式简化太极拳 第一式 起势 第二式 左右野马分鬃 第三式 白鹤亮翅 第四式 左右搂膝拗步 第五式 手挥琵琶 第六式 左右倒卷肱 第七式 左揽雀尾 第八式 右揽雀尾 第九式 单鞭 第十式 云手 第十一式 单鞭 第十二式 高探马 第十三式 右蹬脚 第十四式 双峰贯耳 第十五式 转身左蹬脚 第十六式 左下势独立 第十七式 右下势独立 第十八式 左右穿梭 第十九式 海底针 第二十式 闪通臂 第二十一式 转向搬拦捶 第二十二式 如封似闭 第二十三式 十字手 第二十四式 收势Part 02 强体防疾八段锦 Chapter 01 千年魅力，治病益身八段锦 八段锦的起源和发展 站势八段锦的功法特点和养生功效 站势八段锦的习练宜忌 站势八段锦的基本动作 Chapter 02 分步图解，站势八段锦 预备势 第一段锦 两手托天理三焦 第二段锦 左右开弓似射雕 第三段锦 调理脾胃须单举 第四段锦 五劳七伤往后瞧 第五段锦 摇头摆尾去心火 第六段锦 两手攀足固肾腰 第七段锦 攒拳怒目增气力 第八段锦 背后七颠百病消 收势Part 03 自然养生五禽戏 Chapter 01 形神兼备，调理身心五禽戏 五禽戏的起源和发展 五禽戏的功法特点和养生功效 五禽戏的习练要领 习练五禽戏的宜忌 五禽戏的基本动作与技法 Chapter 02 分步图解，绘声绘色五禽戏 预备势·调息凝神 虎戏 第一式 虎举 第一式 虎扑 鹿戏 第一式 鹿抵 第二式 鹿奔 熊戏 第一式 熊运 第二式 熊晃 猿戏 第一式 猿提 第二式 猿摘 鸟戏 第一式 鸟伸 第二式 鸟飞 收势引气归元Part 04 强筋健骨易筋经 Chapter 01 达摩坐禅，养生易筋经 易筋经的起源和发展 易筋经的功法特点和养生功效 易筋经习练指南 习练易筋经的宜忌 易筋经的基本动作与技法 Chapter 02 分步图解，刚柔相济易筋经 预备势 第一式 韦驮献杵第一势 第二式 韦驮献杵第二势 第三式 韦驮献杵第三势 第四式 摘星换斗势 第五式 倒拽九牛尾势 第六式 出爪亮翅势 第七式 九鬼拔马刀势 第八式 三盘落地势 第九式 青龙探爪势 第十式 卧虎扑食势 第十一式 打躬势 第十二式 掉尾势 收势

章节摘录

插图：太极拳的发展与流派瞩目当前世界，太极拳在发展速度及影响范围等方面无疑远远超过了其他武术功法，人们甚至把太极拳誉为“世界第一运动”。由此看来，太极拳不仅在古代人民心中，同样也在现代人民心中拥有很高的地位和知名度。经过长期的传习，太极拳演变出许多流派。其中较有代表性的为陈式太极、杨式太极、孙式太极、吴式太极和武式太极。虽然这些流派在拳风和体势方面各有异处，但总的套路和习练宗旨是一样的！陈式太极拳是在明末清初，由著名拳师陈王廷所创。开始时只编创了5套，后随着世代的传习、演化，又增加了2套。一般称前5套为老架路，后2套为新架路。陈式太极拳的习练原则和练法要求意、气、身三者密切配合，以意念带动气血运行，动腰转脊，节节贯穿，借力制动，舍己从人，听劲懂劲，发劲制敌，刚柔相济，循序渐进。河北永年人杨露禅幼时在一户陈姓人家做雇工，因而接触、学习到了太极拳。当他长大回乡后，依旧坚持天天习练，后来没过几年，竟练到了几乎能打败村子附近所有人的地步。因此，大家都称他为“杨无敌”，把他那神奇的拳法称为“软拳”、“化拳”，并四处传扬。后来，杨露禅为了让普通人也能习练太极拳，就对其进行了修改。杨式太极拳姿势简单，动作舒缓，速度均匀，既适于治疗疾病，又适于强身健体。

《七彩生活-图解健康养生国术太极拳》

编辑推荐

《七彩生活39·图解健康养生国术:太极拳 八段锦 五禽戏 易筋经》是由上海科学普及出版社出版的。

《七彩生活-图解健康养生国术太极拳》

精彩短评

- 1、老人要的，说练着不错。
- 2、图解健康养生国术太极拳、八段锦、五禽戏
- 3、一本很不错的健康书
- 4、健体养生的书，不错

《七彩生活-图解健康养生国术太极拳》

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