<<太急?太极!>>

图书基本信息

书名：<<太急?太极!>>

13位ISBN编号：9787122057723

10位ISBN编号：7122057720

出版时间：2009-7

出版时间：化学工业出版社

作者：马畅

页数：113

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：<http://www.tushu007.com>

<<太急?太极!>>

前言

很多关心我的朋友都问：“马畅，你在做什么？
一个太极全国冠军，现在折腾来折腾去的，不好好地找个工作？
你到底为了什么？”

”呵呵，说起这个，可能就像爸爸说的一样，我是一个太极的“试验品”吧。
因为我走的路是前人几乎没有走过的，我在探索，我在尝试。

记得2006年从北京体育大学毕业的时候，我还真的是没少投简历，投到各个大学、中学、小学。
那个时候，大家都认为最适合我的职业就是当老师。

当时，我收到几所学校的通知，但心中犹豫不决。

在此期间，有好多的长辈和我交流过关于就业和选择的问题，那个时候我真的好矛盾，也不时地怀疑自己的选择。

最终，经过一番痛苦抉择，我选择了现在的“路”——推广时尚太极！

人活一世，除了享受现有的美好，更重要的是要明白自己的责任，知道怎样做一个对社会有贡献的人。

从2岁时接触太极到现在，太极伴随了我二十多年。

我现在能做什么？

我是一个很懂得珍惜的人，对太极二十多年的情感，我不能轻易地放弃。

如果我放弃，就是对自己不负责任。

在这二十几年中，和父亲走南闯北加上几年大学生活的经历，还有多次的大赛经历，让我从很多侧面看到了太极运动的市场前景，我要创新，使太极运动以一种新的模式走向大众，从而为更多人所接受和喜爱。

做节目，搞演出，出单曲，拍电影……我喜欢这些，但是我更喜欢的是在这些活动结束后，有更多的人了解太极，喜欢上太极，也从另一个角度观赏了太极！

同时，每一次演出也是我很好的学习机会，让我从观众的角度去了解大家对太极的认识，不同行业的人、不同年龄的人、不同性别的人，他们都喜欢什么样的太极，他们学习太极的目的是什么，他们喜欢太极的原因是什么。

我不想做一只“井底之蛙”，只看到自己周边的小环境，不知外面的世界，又不去改变自己适应环境，我们的确是传统太极运动的传播者，但是传统的太极运动也要在新时代中，用新颖的方式去表达啊！

二十来岁的我不想装四五十岁的人去教学的姿态。

我还在积累。

但是，我现在可以给大家讲拳术，讲拳理，讲太极文化，用年轻人的方式去讲述太极，讲述让大家同样可以接受的太极文化，有着新鲜和时尚元素的太极文化。

我还要用年轻人的方式去展示太极风采，去演绎既不背离传统又不缺少时代特色的太极神韵，打造让男女老少都可以接受的时尚的太极之美。

我很享受现在的生活，我认为自己在做着有意义的事情，并有了好的开始，但远远不够，我还会继续坚持下去。

既然做了，我就要做一个名副其实的太极的“试验品”。

即使“试验”失败了，我同样认为自己是一个成功者，因为这是我选择的路，其他人几乎没有走过的路，只有我才享受到了其中的酸甜苦辣！

现在有好多的朋友，包括一些我的粉丝团——“小马群”的朋友们，他们都很关心我，其中有希望，有关注，也有担忧。

因为大家怕我迷失了自我，把自己最本质最宝贵的东西丢了，随波逐流地成了“试验”的牺牲品，不再继续深入学习太极等等，我在这里谢谢大家，也希望朋友们放心，我知道自己是谁，永远都会知道自己来自于哪里，也知道哪一条路该走，哪一条路不该走。

请大家见证，马畅永远是现在大家所认识的马畅、真实的马畅、真挚的马畅、上进的马畅、执著努力

<<太急?太极!>>

的马畅、开朗乐观的马畅！

在未来的日子里，不论我做什么，都会与太极密不可分，太极是我生活中最重要的，只要是对推广太极、对太极的发展有益的事情，我都会义无反顾！

<<太急?太极!>>

内容概要

这是时尚太极小美女马畅为年轻人写的太极养生书。

全国太极冠军马畅唱着单曲《太急？

太极！

》与您一起品味时尚太极的滋味，告诉您，其实太极很时尚！

太极不是老年人的养生专利，实际上，年轻人因为工作、生活、学习的压力更大，更需要太极的护佑！

据世界卫生组织调查显示，抵御亚健康的好办法之一，就是学练中国的太极拳。

书中针对工作餐综合征、时间综合征、失眠综合征、办公室恐惧综合征、工作场所抑郁征、电脑一族综合征等几种常见的亚健康症状，创编了办公室太极健身法、家庭太极理疗法及一套简单易学的太极拳健身小套路。

<<太急?太极!>>

作者简介

马畅，毕业于北京体育大学，全国武术太极拳锦标赛冠军，国家健将级运动员，北京2008奥运火炬传递手，国家一级健身指导员，国家武术一级裁判，陈式太极拳第十三代传人。
在电影《东方狮王》中饰演邓晨晖；郑钧《慈悲》MV女主角。
多次应邀参加中央电视台、北京卫视、湖南卫视、

<<太急?太极!>>

书籍目录

PART 1 太极也时尚 PART 2 你需要练太极吗 工作餐综合征——太极帮你“清洗”胃肠 时间综合征——太极让时间压力不是问题 失眠综合征——太极让不良睡眠离你远去 办公室恐惧综合征——太极还你一个真实的自己 工作场所抑郁征——太极助你摆脱压抑 电脑一族综合征——太极还你一个健康的身体 PART 3 办公室太极健身法 第一式 起式 第二式 拨云见日 第三式 登高远望 第四式 展翅回头 第五式 开天辟地 第六式 收式 PART 4 家庭太极理疗法 第一式 静坐式 第二式 环抱式 第三式 开合式 第四式 搂气式 第五式 回归式 第六式 搓掌浴面 第七式 按揉肾俞穴 PART 5 太极拳健身小套路 第一式 预备式 第二式 单鞭 第三式 提手上势 第四式 搂膝拗步 第五式 白鹤亮翅 第六式 搬拦锤 第七式 仆步下势 第八式 金鸡独立 第九式 青龙出水 第十式 闪通背 第十一式 高探马 第十二式 金刚捣碓 第十三式 收式 PART 6 马畅太极感悟 太极·我的人生 太极·优雅的武者 太极·顺理成章地成功 太极·和谐的技艺 太极·平衡的心态 畅太极·传太极PART7 太极之歌：《太急？太极！》

》后记 献给我可爱的“小马群”成员们 畅言畅语 “畅迷”心语光盘目录

<<太急?太极!>>

章节摘录

电脑一族综合征——太极还你一个健康的身体 整天坐在椅子上面对着电脑，手在鼠标和键盘之间频繁地往来，视线固定在屏幕上，日以复日，眼睛干涩、视力下降、颈肩腰腿酸痛、关节灵活度下降以及“鼠标手”等等状况随之而来…… 电脑已经成为人们生活和工作不可缺少的工具。

说起电脑，真的是个好东西，让我们可以将世界形势、社会动态、名人轶事尽收眼底！

但是任何事物，只要超出了适合的度，往往利弊相伴。

被“电脑病”缠身的朋友真的不在少数呢！

调查显示：记者、编辑、网络设计师、打字员以及白领是“电脑病”的高危人群。

电脑越来越成为一把“双刃剑”，它在给人们生活和工作带来方便、快捷的同时，也在悄悄地危及人们的健康。

专家称：长期使用电脑不注意姿势的话，最容易受到侵害的就是眼睛，会引起视力下降、眼睛干涩、眼红。

电脑产生的静电会导致某些皮肤病，使得面部皮肤受到刺激，出现过敏、起疹等现象。

同时，每天与电脑键盘打交道，手腕关节长期、密集、反复和过度活动，易导致腕关节综合征，并出现食指或中指疼痛、麻木及拇指肌肉无力感，俗称“鼠标手”。

发展下去可能导致手部神经受损，进而引起手部肌肉萎缩。

除此之外，久坐在电脑前，若是坐姿不正确，还容易出现颈肩腰背痛、电脑低头综合征、电脑眩晕征等，但电脑对人类更多的伤害还在于它所潜伏的危害，如多种人格障碍、心理障碍与大脑高级认知功能障碍等，还可表现出一些兼具生理和心理特征的所谓“心身疾病”，如胃肠道消化不良、植物神经功能紊乱、肥胖等。

太极拳可以使上述症状得到有效缓解。

太极拳螺旋式的弧形动作使全身各部肌肉群和肌肉纤维都能参加活动，经过反复地缠绕绞转，使肌肉能拉长到一般运动所不能达到的长度，长年累月如此绞转，一张一弛，使肌肉匀称丰满，柔韧而富有弹性，并增加收缩能力。

由于肌肉的收缩对骨骼的牵拉作用以及新陈代谢的加强，骨的血液供给得到改善，使骨的形态结构和性能都发生良好的变化，骨质也变坚固，提高了骨的抗折、抗弯、抗压缩和抗扭转方面的性能，不易发生变形和畸形。

太极拳的开合鼓荡与自然呼吸，也推动了人体气血不断地周流全身，濡养肌肤。

《黄帝内经》中讲：“肺主气，司呼吸”，“肺朝百脉”，“肺主皮毛，其华在面”，“肺与大肠相表里”。

太极拳的呼吸法，与《黄帝内经》中的观点是一致的，使肺的功能得以加强，练起来微微出汗，使体内的毒素从汗液中排出；丹田呼吸，产生真气，真气运行，涤荡五脏六腑，使脏腑得到自我按摩；肝、肾的血液循环加快，使血液中的毒素加速排出，同时也使肠蠕动增强，以利毒素排出。

由于体内的毒素加快排泄和血液循环加快，使人体气血充足，面色红润，肌肤细嫩，健康美容。

练太极拳时还要求“含胸拔背”、“松腰落胯”、“以腰为轴”，全身上下，肌肉关节，四肢百骸都要参加活动，使脊柱得到充分的锻炼。

此外，太极拳各个动作都在圆的状态下和谐地进行，能使肌肉、骨骼和韧带同时得到适当而均匀的活动。

因此，坚持练太极拳能促进肌肉坚实，关节灵活，周围软组织和韧带保持旺盛的血液循环和新陈代谢，对延缓体能和肌肉功能减退，保持关节灵活性，预防脊柱畸形、驼背、弯腰、骨质疏松，起着良好的调节作用。

如果你属于电脑一族，一定要来试试太极哦。

“丢掉鼠标，伸个懒腰，跟我学太极！

”做一个健康的、挺拔的、美丽的电脑一族！

<<太急?太极!>>

媒体关注与评论

"上班、下班、值班、加班，人快成饼干；腰酸、腿酸、胃酸、心酸，实在真难堪。

"这是马畅的流行单曲《太急？

太极！

》中的歌词，真是都市白领生活状况的真实表达啊！

我跟着马畅练了3个月太极，让我能笑对压力、笑对工作、笑对同事，大家觉得我变了一个人似的。

--上海传媒精英第九缕阳光 马畅是时尚的，马畅的太极也是时尚的，时尚的马畅和时尚的太极会吸引越来越多的年轻人练习太极。

我每天只练10分钟，就感觉到全身舒展，心态平和，也不像以前那样感到疲惫不堪了。

--深圳公司职员笑意朦胧 太极是古老的，但永远年轻、永远时尚才是太极的本质。

太极需要年轻人，年轻人更需要太极。

太极不是鹤发童颜的代名词，不是老年人的专利，生活压力更大的年轻人完全可以像马畅这样，在家里、在办公室里.....非常休闲地练太极。

--北京白领

<<太急?太极!>>

编辑推荐

马畅时尚太极 为年轻人定制的太极，太极真的很时尚！

太极美女演绎惊艳太极，掀起时尚太极新概念！

通过太极，让我们能笑对压力、笑对工作、笑对生活、笑对人生。

眼眸流转黑白之间 天地方圆数不清缠绵 日月轮回繁华喧嚣盘旋 看一眼未来的容颜

姹紫嫣红冷漠争芳斗艳 若即若离风尘烟雨亘古不变 灵犀相通不用再看那张脸 挥洒缘分
轨迹一如从前 年华清淡徘徊来去原点 你我依旧如画面静立无言 浮华散尽明月单纯知双眼

一抹幽香黯染阴阳边缘 造化戏弄唯秋风知悠远 若动若静心意下沉丹田 若有若无思绪
推演成悬念

<<太急?太极!>>

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:<http://www.tushu007.com>