第一图书网, tushu007.com

<<健身气功新功法丛书>>

图书基本信息

书名：<<健身气功新功法丛书>>

13位ISBN编号：9787500937678

10位ISBN编号：7500937679

出版时间：2010-5

出版时间：人民体育

作者：国家体育总局健身气功管理中心 编

页数：112

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

前言

健康和养生是现代人们普遍关心的问题。
在众多保健方法中，健身气功得到越来越多人的喜爱和认同。
它作为一种独特的养生方法，起源于中华远古时期，并在历代得到发展。
健身气功是一项通过调身、调息、调心锻炼，调顺人体系统功能状态，改善身体健康状况，使身心臻于高度和谐的技能。
其区别于其他肢体运动锻炼之处，不仅在于赋予了调心、调息内容，而且强调“三调合一”的境界。
健身气功是中国优秀传统文化的重要组成部分，其中包含着中医学的养生理论，蕴涵着儒家、道家、佛家等修身养性、追求超越的文化理念，又与中国古代哲学思想融合在一起，强调人与自然、人与社会合一，进而达到身心和谐的完美境界。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

健身气功·太极养生杖是国家体育总局健身气功管理中心组织编创的新功法之一，由清华大学承担研究任务。
新编功法取义“太极”阴阳和合、天人合一、内外和谐的传统文化理念，继承了传统持杖功法的精要，是一套以器械导引肢体运动并配合呼吸、意念调节为主要手段的功法，集修身、养性、娱乐、观赏于一体，动作优美，衔接流畅，简单易学，安全可靠，适合于不同人群习练，具有祛病强身、延年益寿的功效。
本书对健身气功·太极养生杖的功法源流、特点、基础和技术要领作了全面介绍，是全民健身活动中习练健身气功的统一教材。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章　健身气功·太极养生杖功法源流第二章　健身气功·太极养生杖功法特点第三章　健身气功·太极养生杖功法基础　第一节　器械介绍　第二节　基本手型、手法　第三节　基本步型　第四节　呼吸、意念　第五节　基本功练习第四章　健身气功·太极养生杖功法技术　第一节　动作名称　第二节　技术要领、注意事项及功理作用参考文献附录　穴位示意图

章节摘录

插图：二、腰为轴枢，身械协调健身气功·太极养生杖在运动过程中强调以腰为轴进行拧、转、屈、伸等全方位运动，并通过腰部动作带动脊柱进行运动。
在健身气功·太极养生杖功法练习时，要求松腰、松胯，保持身形中正、安舒，做到腰部松、活、灵，以腰的圆转、虚实变化贯穿全身上下，使周身与器械协调统一。
如杖向上举，则腰向下松沉，气沉丹田；杖向下落，则竖腰，百会向上虚领；杖划平圆，则腰转如磨盘，以腰带身，以身使臂。
这些都体现了以腰为主宰和枢纽的重要作用。
腰为肾之府，肾为先天之本，通过正确的腰部运动，配合呼吸、意念，可以有效地调补先天，补益后天，扶正培本，使人元气充足，增进健康。

编辑推荐

《健身气功·太极养生杖》：健身气功新功法丛书(2)。

第一图书网, tushu007.com

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