

<<健身气功·大舞>>

图书基本信息

书名：<<健身气功·大舞>>

13位ISBN编号：9787500937869

10位ISBN编号：7500937865

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：98

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>

<<健身气功·大舞>>

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，进而达到身心和谐完美境界。

<<健身气功·大舞>>

内容概要

健身气功·大舞是国家体育总局健身气功管理中心组织编创的健身气功新功法之一，由武汉体育学院承担研究任务。

新编功法以古代文献中记载的“大舞”为编创主导思想，注重全身各关节的屈伸、环转等运动，是一套通利关节、以舞宣导的功法，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·大舞的功法源流、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。

<<健身气功·大舞>>

书籍目录

第一章 健身气功·大舞功法源流第二章 健身气功·大舞功法特点第三章 健身气功·大舞功法基础 第一节 精神放松气定神敛 第二节 呼吸自然气随形运 第三节 刚柔相济柔和圆润 第四节 神韵相随应律而动第四章 健身气功·大舞功法技术 第一节 动作名称 第二节 动作图解、技术要领及健身作用参考文献附录 穴位示意图

<<健身气功·大舞>>

章节摘录

插图：健身气功·大舞是以古代朴实的舞蹈动作为基础，融合导引的“三调”，来宣发、疏通、调理人体气机，改善气血运行及关节功能的。

在人体运动中，骨起着杠杆作用，骨连结起着枢纽作用，而肌肉收缩则提供了动力。

骨与骨之间的每个连结都是一个器官，它的形态结构随着人体内、外环境的改变而变化。

健身气功·大舞的主要特点就是通利关节，以舞宣导，即通过髋、膝、踝、趾、肩、肘、腕、掌、指等关节的屈伸、环转等运动，来梳理、柔畅关节筋脉，调和、疏通肢体经络和气血。

同时，通过抻、拉、旋转、震、揉等方法舞动躯干，达到疏导、通利躯干关节筋脉及相应经络和气血的目的。

筋肉是人体外在的系统组织，脏腑是人体内在的系统组织。

躯干在舞动中，不仅疏导、通利人体外在的系统组织，还揉按人体内在的组织，从而调和、舒畅五脏六腑的气血运行。

<<健身气功·大舞>>

编辑推荐

《健身气功·大舞》：健身气功新功法(2)

<<健身气功·大舞>>

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>