第一图书网, tushu007.com

<<杨式太极拳大架与养生>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极拳大架与养生>>

13位ISBN编号：9787500939856

10位ISBN编号：750093985X

出版时间：2011-12

出版时间：人民体育

作者：杨瑞//齐犁

页数：218

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

内容概要

追求健康目前已经排名在幸福指数前列，通过什么路径保持健康的体魄和精神状态，存在多种选择，理当争取最佳效果。

本书介绍的是太极拳关于生命之本——内气的锻炼方法。
内气人人具有，但不练不强，不练不畅。
内气以无形无象之特征，掌控着人体的脏器、经络以及神经系统和循环系统的疏通与通畅，影响着精神状态。
这里以杨式太极拳大架为载体，指导人们通过内外、虚实、开合等练法，走出一条持久、轻松、节省的养生之路。

第一图书网, tushu007.com

<<杨式太极拳大架与养生>>

书籍目录

一、拳架篇
（一）何为大架套路？

（二）小架、中架、大架的区别与大架的养生功能是什么？

（三）大架套路与养生练法配套的原因何在？

（四）养生练法与技击练法有什么不同？

（五）练好大架套路应注意些什么？

（六）从何人手练养生功？

（七）养生功练习为何要配合拳架？

（八）如何学好拳架？

二、养生篇
（一）太极拳如何能防病健身？

（二）养生练法的要点何在？

（三）养生练法应注意些什么？

（四）如何理解气？

（五）气与养生
（六）如何理解经络？

（七）练功时的最佳心态是什么？

（八）练太极拳为什么可以改善情绪、心境、性格？

（九）谁该对你的健康负责？

三、杨式太极拳大架套路拳谱
四、杨式太极拳大架套路图解与养生功能
五、孙德明老师授拳印象
附录：十四经络图
后记
主要参考文献

章节摘录

版权页： 插图： 从养生内功上讲，内气的运行以缓慢均匀、内行为主，不向外发送。
只用来疏通内脏、经络、血液循环系统、消化系统、泌尿系统、神经系统、呼吸系统、淋巴系统的各种“管”与“道”。
另外，养生练法精神更为松弛，没有了“对方”，专心用来对付自己，增强体质，祛病延年。
练习时似在体内进行按摩，消除病痛，抛弃一切烦恼，抵制一切破坏平和心境的因素。
常言道：最大的幸福是健康，最大的敌人是自己。
这里的敌人指的大概就是自寻烦恼的生活方式和病态心理。
技击练法要求行拳时“把内劲通出手外，称为‘功夫上手’，意在影响虚拟的对手。
手是起着指引方向的作用，每一个姿势和动作都要通过手散放内劲。
例如：手势要由身体中心出手，并且做到内劲通出手外1-3尺，然后还能将意气顺着原路收回，机动灵活地变换姿势，进而达到内劲“发于中、形于外，达于四围”的要求。
养生练法内气需浑圆一体。
虽同样本着“守元抱一”“致虚极，守静笃”的法则，但不需要将内气散于体外，只需在体内运作，顺其自然。
内气越足对养生越有益，但是微弱的内气也可以起到相应的养生作用。
内气的收放就在拳势的舒展、开合之间，不拘一格地练习更易促进内气的生成，发放的内气不会影响身体健康。
养生内气还有加强经脉间在大络、缠络、孙络的横向联系作用，使内气充养周身，以达到全面调养的目的。
技击练法内气主要是通过经脉贯通，由意念强化调动内劲运行，再加上其他内功训练，如大小周天等，形成可以引导出体内的混元之气，由意念指挥，扩散于体外。
内功的高低，取决于发出的能量大小。
在脏器方面，技击练法对内脏的利用很多，要求运动的幅度较大，例如“意气鼓荡”在特定的条件下，对身体的强健不无裨益。
但是，它不能普遍适用于任何群体。
养生练法则对内脏只起养护作用，无论是外形还是内气，都对脏器起按摩、调理作用，促进它的新陈代谢，以达到增强体质、缓解病痛、养生益智的目的。
阴阳可以概括太极拳论中所有对立统一关系的代名词，如虚实、开合、内外、形神、动静、刚柔、吞吐、疾缓、轻沉、上下、左右、前后、发化、进退等。
无论养生练法还是技击练法，都离不开这些关系的协调、平衡，这也可以说是拳架的核心。
失去这种关系的和谐，养生练法会觉得很累，技击练法更会失去中心与灵魂。
因此，在初学与进阶过程中都不可忽视。
中医认为：“肝主筋。
人的运动能力靠筋，又称之为‘筋力’。
因肝主藏血，又主筋，所以肝为人体运动能力的发源地。
男子有没有力气首先与肝相关。
”“人肝气足的话，筋的弹性就好，人就有力气。
人如果过度劳累，就会伤肝进而伤筋。
”（曲黎敏的《从字到人，养生篇》）由此可以看出，功夫好坏与人体脏器的强弱有直接联系。
太极拳运动要从养生练起，是不能回避的过程。

编辑推荐

《杨式太极拳大架与养生》编辑推荐：何为杨式太极拳大架套路？
杨式太极拳大架套路与养生练法配套的原因何在？
从何入手练养生功？
如何才能防病健身？
由杨瑞、齐犁编写的《杨式太极拳大架与养生》将对这些问题进行全面地分析、探讨与诠释。

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