第一图书网, tushu007.com

<<陈式太极拳养生功>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳养生功>>

13位ISBN编号：9787500941842

10位ISBN编号：7500941846

出版时间：2012-2

出版时间：陈正雷 人民体育出版社 (2012-02出版)

作者：陈正雷

页数：180

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

<<陈式太极拳养生功>>

内容概要

《陈式太极拳养生功》所介绍的陈式太极拳养生功分四个部分的内容：1.陈式太极拳养生功功理；2.基本功训练；3.太极培元养气法（静坐养气法，桩功聚气法）；4.陈式太极拳精要十八式。
方法清晰，言简意赅，套路短小精悍，既简便易学，又能体现陈式太极拳的舒展大方、沉重稳健、连绵不断、圆活自然、快慢相间、刚柔相济的独特风格。
坚持长久练习，对身体的神经系统、呼吸系统、消化系统、循环系统、肌肉骨骼等均能起到良好的作用。
尤其对神经衰弱、高血压、心脏病、消化不良、关节炎、肺结核等慢性病效果甚佳，能起到事半功倍之疗效。

<<陈式太极拳养生功>>

作者简介

陈正雷(1949-)，河南温县陈家沟人，陈氏十九世，太极拳第十一代嫡宗传人。
曾任河南省武术馆副馆长、河南省武术管理中心副主任，现任河南省武协副主席、国家武术高级教练、国家级社会体育指导员、中国武术协会委员、中国体育科学学会委员、中国当代“十大武术名师”、河南省陈氏太极拳协会执行主席、世界非物质文化遗产——陈式太极拳杰出传承人。
陈正雷自幼随太极拳宗师陈照丕、陈照奎学艺。
1974-1988年多次在全国及国际武术比赛中获金奖和冠军。
1972年开始传拳授艺，其学生遍及海内外，来访与学习的外国团体已逾百批。
曾应邀出访过日、美、加、英、法、德、意、西、秘、墨、韩、新、马、泰、台湾、香港等40余个国家和地区，被50余家武术团体聘为太极拳顾问、主席和名誉会长，在国内外武术界享有盛誉。
陈正雷的武术理论造诣颇深，著作有《十段功法论》《陈氏太极拳械汇宗》《陈式太极拳养生功》《陈氏太极拳术》《太极神功》《陈氏太极拳剑刀》等，其著作多被译为英、日、韩、法、西班牙文在国外发行，并拍摄成各种文字的录像带、VCD、DVD教学片，在国内外影响甚大。

<<陈式太极拳养生功>>

书籍目录

第一章 陈式太极拳养生功功理第一节 功法特点第二节 健身养生作用一、保健神经系统，提高应激反应能力二、改善骨骼、关节和肌肉的结构，提高运动能力三、锻炼消化系统，增强呼吸功能四、增强心脏功能，改善脉管系统的工作能力五、鼓荡内气，畅通经络第三节 练功要领及具体要求一、松静安逸，自然顺遂二、意气相随，形神合三、立身中正，分清虚实四、练功时间及运动量第二章 基本功训练第一节 关节活动操第二节 缠丝劲训练一、单云手二、双云手五、前后双手缠丝第三节 步法训练一、前进步二、后退步三、左右开步四、并步云手五、插步云手第三章 太极培元养气法第一节 静坐养气法第二节 桩功聚气法一、采气法二、抓气法三、丹田内转运气法四、浑元桩五、收功第四章 陈式太极拳精要十八式第一节 动作名称第二节 动作图解第五章 陈正雷论太极拳二十一世纪太极拳发展刍议如何练好太极拳陈式太极拳的练习步骤与方法陈式太极拳六大特性……第六章 陈式太极拳与健康附录

章节摘录

版权页：插图：正常人的一切活动，都是在神经系统的控制下进行的。
身体各肌群之间，肌肉活动与内脏活动之间，各器官、系统及器官与系统之间的密切配合以及身体内外环境的协调统一，都有赖于大脑皮质的调节作用。
练功时要求清静用意，精神内守，可以增强意念控制能力，减少外界干扰，使本体感觉皮质部位的兴奋抑制过程在一定时间内能严格地、有节奏地转移，兴奋与意志更加精确地配合、感受器能更准确地摄取外界信息。
由于感官知觉功能的提高，增强了人体的积极性反应，对语言、文字等信息也更加敏锐，利于形成条件反射，第二信号系统更趋完善。
这样，无论学习文化知识，还是掌握动作技术，都会迅速准确。
经常练养生功的人，会感到精力充沛，头脑清晰，思维极有条理，工作热情和工作效率明显提高。
意识和动作相结合的练功方法，会增强神经系统的扩散性，使协同中枢之间的活动更加协同一致，即大脑皮质的运动中枢及第二信号系统处于高度兴奋状态，而皮质的其他部位处于保护性抑制状态，使大脑得到充分的休息，人体很快就消除了疲劳。
对慢性病患者来说，由于大脑的充分休息，打破了慢性病的病理兴奋灶，消除了病灶的反馈影响，提高了健康水平，最终达到根治慢性病的目的。

编辑推荐

《陈式太极拳养生功》由人民体育出版社出版。

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