

<<健身国术>>

图书基本信息

书名：<<健身国术>>

13位ISBN编号：9787538441918

10位ISBN编号：7538441913

出版时间：2009-8

出版时间：吉林科技

作者：邱慧芳 编

页数：117

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>

## <<健身国术>>

### 前言

六字诀易记易练，简单易学，可调身、调息、调神，形、息、意三者合一，达到强身健体、防病祛病、益寿延年的功效。

本书将六字诀中每一式的动作，都进行详细地分步图解，使一招一式，如行云流水般呈现在您的面前。

并针对习练中易犯的错误，给予适时地提醒和指导，使动作更加规范、到位。

“快速入门”栏目帮您迅速掌握六字诀每一式的精髓，使您习练起来事半功倍。

本书还特别设置了“中医养生堂”栏目，应用传统医学理论，来阐释习练六字诀对健身、养生的切实作用，使习练更加有的放矢。

同时，本书还精选了可提高习练效果的方法，如心理调适、饮食调理等，相信对您习练六字诀，甚至健身、养生都会有所助益。

在附赠的DVD光盘中，健身养生专家会为您亲自示范和指导。

## <<健身国术>>

### 内容概要

六字诀易记易练，简单易学，可调身、调息、调神，形、息、意三者合一，达到强身健体、防病祛病、益寿延年的功效。

本书将六字诀中每一式的动作，都进行了详细地分步图解，使一招一式，如行云流水般呈现在您的面前。

并针对习练中易犯的错误，给予适时地提醒和指导，使动作更加规范、到位。

“快速入门”栏目帮您迅速掌握六字诀每一式的精髓，使您习练起来事半功倍。

本书还特别设置了“中医养生堂”栏目，应用传统医学理论，来阐释习练六字诀对健身、养生的切实作用，使习练更加有的放矢。

同时，本书还精选了可提高习练效果的方法，如心理调适、饮食调理等，相信对您习练六字诀，甚至健身、养生都会有所助益。

在附赠的DVD光盘中，健身养生专家会为您亲自示范和指导。

## <<健身国术>>

### 作者简介

邱慧芳，全国武术锦标赛冠军，体育教育学硕士。

北京理工大学体育部讲师，台湾国立体育学院客座教练，在美国、德国、日本等多个国家进行太极拳教学，积累了丰富的教学经验，对应用中国传统武术、养生术进行健身和养生有着独到的体会和见解。

多次获得全国武术锦标赛冠军和世界武术锦标赛冠军，并受邀参加中央电视台《太极操》的拍摄、示范、教学工作。

曾受《中华武术》之邀，参与讲座《太极名家讲堂》；受中央电视台之邀，参与2008年春节联欢晚会太极拳表演。

## &lt;&lt;健身国术&gt;&gt;

## 书籍目录

健身养生六字诀调息、调身、调神调息自然调身松体调神人静适合所有人，尤宜中老年塑形，预防肥胖改善生理功能提高运动能力健脑，抗衰老六字辨证养生与中医五行相对与人体脏腑相应顺应四季节气辨证养生习练要领和习练顺序气息匀细柔长形体松柔舒缓意、气、形相合补与泻六字的习练顺序循序渐进地坚持习练三步练好六字诀模仿动作精细学习形神合一形、息、意合一，习练六字诀预备势中医养生堂快速入门起势中医养生堂快速入门嘘字诀——春嘘明目木扶肝气息调理中医养生堂快速入门如何提高习练效果呵字诀——夏至呵心火自闲气息调理中医养生堂快速入门如何提高习练效果呼字诀——四季常呼脾化餐气息调理中医养生堂快速入门如何提高习练效果咽字诀——秋咽定收金润肺气息调理中医养生堂快速入门如何提高习练效果吹字诀——肾吹惟要坎中安气息调理中医养生堂快速入门如何提高习练效果嘻字诀——三焦嘻却除烦热气息调理中医养生堂快速入门收势中医养生堂快速入门如何提高习练效果附录六字诀习练问答人体经络及常见穴位图

## &lt;&lt;健身国术&gt;&gt;

## 章节摘录

健身养生六字诀 调息、调身、调神 六字诀与其他健身术一样，非常注重对内在意蕴和身心状态的调整。

它以特定的呼吸吐纳方式为主体，配合辅助性的形体导引，以形导气，以形助息，达到息形和谐、神寓其中的目的。

通过调息、调身、调神来实现人的身心和谐，提高健康水平。

调息自然 六字诀通过“嘘、呵、呼、咽、吹、嘻”6个字的特定读音、口型，来调整、控制体内气息的升降出入，分别与人体肝、心、脾、肺、肾、三焦相对应，达到调整脏腑气机平衡的作用。

这6种特定的吐气发声方法，在众多健身术中独具特色。

六字诀的呼吸吐纳自然匀畅，以调息驾驭呼吸，可有效地调节自主神经系统的功能，增加肺活量，使血液中的含氧量增加，促进胃肠的蠕动，改善消化吸收的功能，同时提高全身各器官系统的功能。

调息的最终目的，是为了调身和调神，增强神对形气的驾驭能力，从而启动真气，提高身体的健康状况。

6个字诀的读音和口型具有系统性，既是一个完整的整体，分开又各具独立性，既可单独习练一个字诀，又可整套按顺序习练。

调身松体 六字诀在注重呼吸吐纳、吐气发声的同时，配合了科学合理的动作导引。

六字诀的动作轻柔舒缓，能够平心静气，内调脏腑、气血，外练筋骨、健身。

呼吸吐纳和动作导引相配合，共同达到内壮脏腑、外健筋骨的养生作用。

## <<健身国术>>

### 编辑推荐

春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲，    秋呷定收金润肺，肾吹惟要坎中安，    三焦嘻却除烦热，四季常呼脾化餐。

千年流传的健身功法，10分钟见效的养生运动。

专家指导动作要点，每势分解动作示范，易犯错误动作纠正，健身养生功效详解。

赵之心推荐：中国传统武术集中国传统文化、中国传统医学理论、中国传统哲学思想于一身，具有强身健体、祛病强身、延年益寿的功效，在减脂塑形及美容方面了民有特殊的效果。受到了全世界的关注，也在全世界掀起了不断高涨的学习热潮。

传统武术还具有广泛的适用性，几乎每个人都能在其中找到适合自己的练习方法，并且取得非常好的健身效果。

<<健身国术>>

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>