第一图书网, tushu007.com

<<太极拳术>>

图书基本信息

书名：<<太极拳术>>

13位ISBN编号：9787544419819

10位ISBN编号：7544419819

出版时间：2008-9

出版时间：上海教育出版社

作者：顾留馨 著

页数：491

字数：350000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书阐述了太极拳的健身和防治疾病功能，锻炼要领，图解、起源、演变和发展，是作者集一生精力著写而成，极具权威性。
本书共十章分四部分：第一、二章从生理上阐明太极拳对促进人体健康和防治疾病的积极意义，并指出医治某些慢性病的特殊疗效；第三、四、五章是叙述练习太极拳的基本要领，使能正确地有效地进行锻炼；第六、七、八章是练习杨式太极拳的详细图解，作用图解，推手图解。
旨在深入挖掘锻炼经验、用劲要点和技击方法。
第九、十章是概述太极拳各流派的演变、发展及其有关资料。

<<太极拳术>>

书籍目录

前言第一章 太极拳的健身和防治疾病功能第二章 太极拳的腹式深呼吸运动第三章 太极拳的锻炼要领第四章 太极拳对身体各部姿势的要求第五章 太极拳整体动作中的若干要点第六章 杨式太极拳图解 一、杨式太极拳简介 二、杨式太极拳基本姿势 三、杨式太极拳拳式名称顺序表 四、关于图解的几点说明 五、杨式太极拳图解第七章 杨式太极拳拳势作用图解第八章 杨式太极拳推手图解 一、推手概述 二、推手预习单练图解 三、棚、（扌履）、按、挤推手图解 四、大（扌履）推手图解第九章 太极拳的起源、演变和发展 一、关于太极拳起源的几种说法 二、陈王廷是太极拳的创始人 三、陈氏太极拳的五大特点 四、太极拳各流派的出现及其发展 五、各流派的代表人物第十章 附录 一、张三丰及所谓著有《太极拳论》 二、内家拳家张松溪和王征南的生平 三、王宗岳与太极拳 四、陈鑫关于太极拳论著摘录 五、明戚继光《拳经》及其，《拳法图》后记附：杨式太极拳路线示意图

章节摘录

第一章　太极拳的健身和防治疾病功能　　太极拳是我国宝贵的体育遗产之一。
我国人民长期锻炼中的实践证明：它既是一种合乎生理和体育原理的健身运动，又是一种治疗疾病的有效手段。
新中国成立后，由于政府的重视、经过广大医务人员的努力，太极拳在临床工作中取得了可喜的成果，已被医院和疗养院广泛采用，被列为综合疗法的一项重要内容。
目前，在我国和国外，已把它作为医疗体育的一个项目。
　　那么，练习太极拳对身体究竟有何好处呢？
为了帮助读者理解，现先将太极拳对人体各器官系统的生理作用，分述如下：　　一、锻炼神经系统，提高感官功能　　人体的多种多样活动，依赖于大脑皮质神经细胞的兴奋与抑制的调节，而动作的变化、协调和平衡则全由中枢神经系统来指挥。
打太极拳时，要求精神贯注，“ 意守丹田 ”，不存有杂念，即要“ 心静用意 ”。
这样，在意识的支配下，人的思想始终集中在动作上，排除了大脑其他思绪的干扰，专注于指挥全身各器官系统机能的变化和协调动作，使神经系统受自我意念控制的能力得到提高，就能迅速、正确地传达和接受各器官系统变换动作的信息。
随着练拳熟练程度的不断提高，肌肉收缩和舒张的交替、转换能力也随之增强，神经系统活动过程的均衡性和灵活性——自我意念控制能力的加强，传递信息的速度就愈高，正确性也愈来愈高，从而使神经系统的功能得以不断改善。

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