第一图书网, tushu007.com

<<舞道武艺>>

图书基本信息

书名：<<舞道武艺>>

13位ISBN编号：9787552300703

10位ISBN编号：7552300701

出版时间：2012-11

出版时间：李北达 上海音乐出版社 (2012-11出版)

作者：李北达

页数：162

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

《舞道武艺：武舞基础理论与训练》运用中国传统武术中的“内养外练”和中医的“经络学”理论结合舞蹈训练中长期的实践经验。
应用全新的理念拓展舞蹈训练的领域，用现代人的视角诠释传统文化的内涵，用中国人积淀几千年的精华配合当下时髦的人体训练，把经络学、气功学、养生学、武术学和舞蹈学有机的融合，打造精品训练课程。
以推动舞蹈训练、舞蹈治疗、舞蹈养生和武术表演的完美结合，从而使舞蹈、武术训练达到事半功倍的效果。
作者通过中国传统武术的训练方法来补充中国舞蹈的训练，是对中国舞蹈的传统文化、哲学、审美的有机复原，同时也能更好地对中国舞蹈的特殊性——舞武同源，进行深层次的诠释。
本书提供给武术、舞蹈以及对舞蹈养生学感兴趣的从业者以实践与理论全面地参考。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

李北达 满族，1965年生，副教授，农工党党员，艺术学硕士。
现任北京舞蹈学院舞蹈学系技术实践教研室主任、农工党北京市委文化部支部主任、农工党北京市文化工作委员会副主任、北京市武协九翻武道（戳脚翻子拳）研究会副会长。

<<舞道武艺>>

书籍目录

总序序引 从舞蹈演员修长的美腿说起第一章 武舞本是连理枝 第一节 舞蹈、武术源流 第二节 舞蹈、武术风格异同 一、风格特征异同 二、动作特征异同 三、功能特征异同 第三节 舞蹈、武术本体特质第二章 不可忽视的呼吸 第一节 呼吸系统 一、呼吸系统 二、呼吸类型 第二节 呼吸方法 一、吸专 二、呼气 三、憋气 四、运气 第三节 运动呼吸 一、腹式深呼吸 二、腹式顺呼吸 三、腹式逆呼吸 第四节 呼吸运用 一、呼吸与武术训练 二、呼吸与舞蹈训练第三章 不可小觑的经络 第一节 何为“经络学” 一、经络概念的形成 二、经络学的产生成就了气功 三、经络的系统 四、经络系统的功能 第二节 十二经脉 一、十二经脉的名称 二、十二经脉的走向和交接规律 三、十二经脉的分布和表里关系 四、十二经脉的流注次序 五、十二经脉的循行 第三节 经络的功能与作用 一、经络的生理功能 二、经络的作用 第四节 有关三阴三阳名称的论述 一、划分三阴三阳的原由 二、《黄帝内经》中的论述第四章 神奇的气功养生 第一节 何为气功 第二节 气功的理论 一、气功与五脏的关系 二、气功与经络的关系 三、气功与血精津的关系 四、气功与精气神的关系 第三节 气功的特征 一、形神兼备的特征 二、天地人一统的特征 三、独特的训练特征 第四节 气功的功法 一、放松之法 二、调息之法 三、意守丹田 四、气功实践之：动功六字诀第五章 练功原来这么简单 第一节 加强能力的训练 一、增加膝部和柔韧腰部能力的【贴墙术】 二、拉长筋增强腿部能力的训练【搬拉抻的下肢韧带】 三、迅速变软的腰【抻拉功】 第二节 八卦筑基功 一、流星赶月 二、玄天大盘 三、乌龙缠根 四、金鸡抖翎 五、玉女穿梭 六、风轮劈掌 七、云手 八、金龙摆尾 第三节 梳理三焦的舞蹈《鸿雁》第六章 舞蹈也能养生 第一节 舞蹈的作用 一、娱人娱己的舒心健体作用 二、顺应自然的练心健体作用 三、天人合一的健心健体作用 第二节 舞蹈的特征——走第七章 传授和学习也有窍门 第一节 教好舞蹈、武术的途径 一、教学的初级阶段——“触”（或触摸） 二、教学的重要阶段——“通” 三、教学的升华阶段——“悟” 四、教学的高级阶段——“化” 五、教学的必然阶段——“提” 第二节 学习舞蹈、武术的途径 一、学习途径的第一步一一站 二、学习途径的第二步——走 三、学习途径的第三步——想写在后面的话参考文献

编辑推荐

李北达编著的《舞道武艺》运用中国传统武术中的“ 内养外练 ”和中医的“ 经络学 ”理论结合舞蹈训练中长期的实践经验。
应用全新的理念拓展舞蹈训练的领域，用现代人的视角诠释传统文化的内涵，用中国人积淀几千年的精华配合当下时髦的人体训练，把经络学、气功学、养生学、武术学和舞蹈学有机的融合，打造精品训练课程。
以推动舞蹈训练、舞蹈治疗、舞蹈养生和武术表演的完美结合，从而使舞蹈、武术训练达到事半功倍的效果。
　作者通过中国传统武术的训练方法来补充中国舞蹈的训练，是对中国舞蹈的传统文化、哲学、审美的有机复原，同时也能更好地对中国舞蹈的特殊性——舞武同源，进行深层次的诠释。
　本书提供给武术、舞蹈以及对舞蹈养生学感兴趣的从业者以实践与理论全面地参考。

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