

<<健身气功新功法丛书>>

图书基本信息

书名：<<健身气功新功法丛书>>

13位ISBN编号：9787500937890

10位ISBN编号：750093789X

出版时间：2010-5

出版时间：人民体育出版社

作者：国家体育总局健身气功管理中心 编

页数：148

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>

前言

健康和养生是现代人们普遍关心的问题。

在众多保健方法中，健身气功得到越来越多人的喜爱和认同。

它作为一种独特的养生方法，起源于中华远古时期，并在历代得到发展。

健身气功是一项通过调身、调息、调心锻炼，调顺人体系统功能状态，改善身体健康状况，使身心臻于高度和谐的技能。

其区别于其他肢体运动锻炼之处，不仅在于赋予了调心、调息内容，而且强调“三调合一”的境界。

健身气功是中国优秀传统文化的重要组成部分，其中包含着中医学的养生理论，蕴涵着儒家、道家、佛家等修身养性、追求超越的文化理念，又与中国古代哲学思想融合在一起，强调人与自然、人与社会合一，进而达到身心和谐完美境界。

<<健身气功新功法丛书>>

内容概要

健身气功·导引养生功十二法是国家体育总局健身气功管理中心组织编创的新功法之一，由北京体育大学承担研究任务。

新功法精编了北京体育大学张广德教授于1974年起编创推广的50余套导引养生功功法中的12式，是一套以祖国医学中脏腑经络学说、阴阳五行学说、气血理论为指导，把导引与养生、肢体锻炼与精神修养融为一体的功法，集修身、养性、娱乐、观赏于一体，动作优美，衔接流畅，简单易学，安全可靠，适合于不同人群习练，具有祛病强身、延年益寿的功效。

本书对健身气功·导引养生功十二法的功法源流、特点、基础和技术要领作了全面介绍，是全民健身活动中习练健身气功的统一教材。

<<健身气功新功法丛书>>

书籍目录

第一章 健身气功·导引养生功十二法之渊源 第一节 导引、养生概述 第二节 健身气功·导引养生功十二法之定义第二章 健身气功·导引养生功十二法之特点及作用第三章 健身气功·导引养生功十二法之动作说明 第一节 动作名称 第二节 健身气功·导引养生功十二法(站势) 第三节 健身气功·导引养生功十二法(坐势)参考文献附录 穴位示意图

章节摘录

插图：健身气功·导引养生功十二法是一套提高五脏六腑机能、有助于防治疾病的经络导引术。其动作不仅具有丰富的文化内涵，理深意远，而且俏丽清新、简练易学。

其特点及作用简介如下。

一、养生理法，源于易医易，指《周易》；医，指祖国医学(中医)。

《周易》是中国哲学、自然科学与社会科学相结合的巨著，其哲理奠定了中医学的理论基础。

中医学的典籍《黄帝内经》就是易、医融为一体的产物，故有“易医同源”之说以及“养生源头问《周易》”之赞誉。

千百年来的实践早已证明，易、医对探索人类生命奥秘(养生、抗衰老、康复医学及导引、气功等)的诸多领域具有深远的开拓意义。

健身气功·导引养生功十二法就是在易、医养生理论的指导下创编而成的。

首先，从《周易》的动静观来看，健身气功·导引养生功十二法既强调运动对生命所产生的效应，所谓“流水不腐，户枢不蠹”，又强调“动勿过极”，“劳则适度”的养生思想，所谓“动中有静，静中有动”。

这种养生观正是《周易》乾坤两卦一主阳动、一主阴静在健身气功·导引养生功十二法中的具体体现

。

<<健身气功新功法丛书>>

编辑推荐

《健身气功·导引养生功十二法》：健身气功新功法丛书

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>