

<<武术养生十三篇>>

图书基本信息

书名：<<武术养生十三篇>>

13位ISBN编号：9787500938187

10位ISBN编号：7500938187

出版时间：2011-1

出版时间：人民体育出版社

作者：王建华

页数：205

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>

<<武术养生十三篇>>

内容概要

《武术养生十三篇》是针对当前普遍性的不利于保养身体的问题，向广大需要养生的朋友们介绍武术中相应的保养和修复身体的好方法。

当然，本着“因材施教”和“竞技体育教材化”的教学原则，笔者对所选武术的原有内容进行了适当的改造和拓展。

以便让您多学几种有益身心的锻炼方法。

<<武术养生十三篇>>

作者简介

王建华，男，汉族，1956年8月4日出生。
北京市人。

现任北京师范大学体育与运动学院武术教研室主任、教授。

民族传统体育学硕士研究生导师。

中国武术八段。

中国武术协会传统武术委员会委员。

中国体育科学学会武术分会委员。

全国优秀教师“宝钢奖”获得者。

多次担任国内外大型武术活动的教学工作。

学术成果主要有《太极拳、太极剑学练500问》《陈式太极拳提高捷径》《形意拳入门》《简易太极拳健身功》《学校武术》《合气道健身与修养》等专著。

多次参编高等院校《武术》教材和人民教育出版社的初级和高级中学《体育》《体育与健康》等教科书和教师教学用书近30本。

曾多次应邀赴日本、加拿大等国进行以太极拳为主的武术讲学、教学训练和表演，受到邀请方学习者的热烈欢迎和传媒机构的宣传报道。

<<武术养生十三篇>>

书籍目录

开篇 只有身体是自己的——养生就是保障自己的生命质量

第一篇 借鉴武林人士的“心劲”

第一节 话说武林人士的“筋骨皮”和“精气神”

第二节 话说武林人士的“心态”和“心劲”

第三节 怎样让您的“心态”有劲

第二篇 用武术功法缓解“久坐少动”的不良后果

第一节 话说“久坐少动”和武术功法

第二节 解放臀部的“俯腰下压”和“摆踢腿”

第三节 活动内脏的“内脏升降功”

第四节 保钙的武术壮骨

第三篇 增强体质话武术轻功

第一节 话说人的身体素质

第二节 武术轻功里主要的练习方法

第三节 轻巧的落地缓冲和倒地时的缓冲

第四节 轻身的“扑地蹦”

第四篇 塑造身体姿态的“长拳花架子”

第一节 话说人的身体姿态

第二节 话说长拳花架子

第三节 塑造舒展姿态的长拳“两动和一路”

第五篇 主动追求身心放松的太极拳

第一节 话说人的紧张和放松

第二节 主动追求放松是太极拳的养生关键

第三节 太极拳的大众养生练法

第四节 简易柔劲太极拳

第六篇 延缓行走能力衰退的形意和八卦

第一节 话说人的行走能力

第二节 保持迈步意识的形意拳“一式两拳”

第三节 保持脚步灵活性的八卦掌转步

第七篇 恢复生活中的警觉与意拳

第一节 话说生活中的警惕性和警觉能力

第二节 话说意拳

第三节 意拳健身站桩的基本练法

第八篇 强化“身体重心意识”的潭腿

第一节 话说人的平衡能力与“身体重心意识”

第二节 话说“近端支撑”的潭腿

第三节 锻炼“重心意识”的“稳重潭腿”

第九篇 让“过度用眼”能舒服点的猴拳精要

第一节 话说“过度用眼”

第二节 缓解眼睛疲劳的猴拳头颈姿态和“神”

第十篇 体面地“喊”与南拳发声

第一节 话说人的“喊”

第二节 话说南拳的发声

第三节 刚劲痛快的“健身南拳”

第四节 简单易学的“宏声养生功”

第十一篇 知己知彼地保养与擒拿和点穴

第一节 话说了了解自己身体的重要性

第二节 话说神秘的擒拿和点穴

第十二篇 保持手臂生活能力的拳械练习

第一节 话说手臂与生活能力

第二节 保持手臂运动能力的“掸手”和“劈手”

第三节 如有条件您也“舞剑抡刀，刺枪弄棒”

第十三篇 要养生就请您把武术当回事儿

第一节 话说人的精神寄托

第二节 武术的丰富内容您选哪个肺腑寄语 养生别忘了咱们的武术

<<武术养生十三篇>>

章节摘录

我们的生活就是由一件一件事情组成的。

一件事情结束了，另外一件事情就要开始了。

周而复始，循环无端。

如果一个人对每件事情，都能保持阳光的“心态”和积极进取的“心劲”来做，尽管您是很累的，但您的生活却是过得有滋有味有结果。

如果您不愿意事事都费心，那至少也要对自己重要的事情有较高的“心劲”，这样生活质量也会不错。

否则，您的心态黯淡，就不会有投入生活的“心劲”，那就只能说是凑合着混日子。

说到“心态”和“心劲”，就必须要先说非习武者（或者说非体育工作者）和我们这些习武者（或者说体育工作者）的区别。

多年在体育教育界从事武术专业的教学工作，使笔者对自己和自己的职业群体有个定位认识，那就是我们这个群体（可以说是武术和体育群体）是社会中的好的另类。

之所以说自己的群体是“另类”，是因为和社会主流群体相比，我们只是社会中的“一小撮”；之所以说自己的群体是“好的另类”，是因为我们这个群体所拥有的体能和运动技术是社会主流群体所没有或很难达到的。

特别是我们这个群体中的出类拔萃者，光知名度就是社会主流群体中的出类拔萃者所无法比拟的，比如咱们中国的李小龙和李连杰，再比如美国的泰森和乔丹。

当然我们这个群体中的出类拔萃者很少有像社会主流群体出类拔萃者那样的文化深度和长久的影响，如老子、庄子、莎士比亚。

.....

<<武术养生十三篇>>

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>