

<<健身气功知识荟萃>>

图书基本信息

书名：<<健身气功知识荟萃>>

13位ISBN编号：9787500940463

10位ISBN编号：7500940467

出版时间：2011-5

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：609

字数：500000

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>

## <<健身气功知识荟萃>>

### 内容概要

展现在您面前的是一部《健身气功知识荟萃》，她是健身气功爱好者辛勤耕耘的丰硕成果，是健身气功探索之路的真实记录，是研究和习练健身气功的参考文献。

本书精选了34期《健身气功》杂志中的100余篇文章，在尊重原作品的基础上，对文章做了必要取舍，内容包括健身气功文化源流、技术要领、功理功用、教学科研以及健身气功·易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦四种功法的相关资料。

不管您是从事健身气功教学、科研还是健身气功的管理者、习练者，相信一定会开卷有益，相得益彰。

。

## <<健身气功知识荟萃>>

### 书籍目录

#### 文化源流

中国传统养生之道——健身气功

气功的起源与发展

健身气功概念浅议

《黄帝内经》与健身气功“三调”

先秦气功的珍贵记录——“行气玉佩铭”

马王堆帛画《导引图》与健身运动

阴阳学说与健身气功

健身气功与五行学说

健身气功与精气神学说

整体观——健身气功的理论基础

论健身气功的根基——守静笃

漫议健身气功的传统文化特色

传统导引术的衍变与健身气功

#### 技术要领

习练健身气功的六大要领

谈谈健身气功锻炼的基本要素

调身锻炼的基本方法与要求

论健身气功的基本要领——放松

呼吸锻炼的特点与原则

功前调息一分钟三调合一变轻松

谈谈健身气功的“用意”

加强三调锻炼提高练功效果

习练健身气功要注意精、气、神锻炼

眼与练功说

谈谈健身气功中眼神的运用

习练健身气功怎样做到“虚心实腹”

浅议健身气功练习前的准备活动

谈谈四种健身气功的技术特点

学练结合练养相兼

动功的类型与习练特点

音乐健身相得益彰

健身气功中的反序运动

健身气功基础知识问答

#### 功理功用

健身气功“三要素”的医学原理

健身气功“调身”与“养生”

健身气功“调息”与“养生”

健身气功“调心”与“养生”

健身气功——中老年人科学锻炼的金钥匙

健身气功锻炼与亚健康人群

弘扬“治未病”理念倡导健身气功锻炼

经络作用与经络养生

健身气功与涵养道德

习练健身气功调和脏腑阴阳

<<健身气功知识荟萃>>

健身气功对人体脾胃的保健作用

.....

教学科研

健身气功·易筋经

健身气功·五禽戏

健身气功·六字诀

健身气功·八段锦

## <<健身气功知识荟萃>>

### 章节摘录

中国传统养生之道——健身气功 伟轩 源远流长的中华气功 健康和养生是现代人们普遍关心的问题。

在众多的保健方法中，中国气功得到越来越多人的喜爱和认同。

气功作为一种独具特色的养生方法，起源于中华远古时期，并在历代得到发展。

古籍记载，早在远古尧帝时代，洪水连年泛滥，潮湿阴冷的气候使人患关节凝滞、肢体肿胀等疾病，于是“故作舞以宣导之”。

在中国青海发掘的新石器时代彩纹陶盆文物，为古代气功某些动作的起源提供了佐证。

1975年，中国青海出土的彩陶罐上，浮塑着一个上半身为男、下半身为女的阴阳合一、并张口呼吸吐纳的站桩练功人像，据考证已有5000多年的历史。

中国天津收藏的“行气玉佩铭”，是公元前5世纪至公元前4世纪的一件珍贵文物，在这件12面玉制饰物上，刻有45个习练气功的铭文。

1973年，中国长沙马王堆汉墓出土的帛画《导引图》，绘制了44个不同的练功姿态，并注有术式名称，真实地反映了2000多年前中国人自我保健的养生情景。

……

<<健身气功知识荟萃>>

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>