

<<健身国术>>

图书基本信息

书名：<<健身国术>>

13位ISBN编号：9787538441888

10位ISBN编号：7538441883

出版时间：2009-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：邱慧芳 编

页数：117

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>

<<健身国术>>

内容概要

太极拳起源于中国，是一种作柔和缓慢，既可技击防身，又能增强体质、防治疾病的传统拳术。太极拳虽然在套路、推手架式、气动功力等方面各派有异，但在疏经活络、调和气血、营养脏腑、强筋壮骨的功效方嘶却是相同的。

太极拳以慢生柔，以匀求活，柔极生刚，刚柔相济。

不温不火，轻摇之以松其肩，柔随之以活其身，徐行之以稳其肩，自始至终以意念贯穿。

动如抽丝，行似流水，轻若浮云，动中有静，静中有动，动静结合，适度合宜，因而是年老体弱或慢性病患者强身壮体、康复延寿的有效手段。

太极拳的派系有很多，其中，24式太极拳由杨氏太极拳简化而来。

与传统的太极拳相比，24式太极拳的内容更简单精炼、动作也更加易学易练，虽然整个套路只有24个动作，却充分体出太极拳的运动特点，非常适合太极拳的初学者习练。

本书选取24式太极拳，作为太极拳的入门套路，请专家对每一动作进行示范讲解，并指出动作要点所在，再加上适当的教练提示，一定可以使您快速精准地掌握每个动作，练出太极的精气神来。

<<健身国术>>

作者简介

邱慧芳，全国武术锦标赛冠军，体育教育学硕士。

北京理工大学体育部讲师，台湾国立体育学院客座教练，在美国、德国、日本等多个国家进行太极拳教学，积累了丰富的教学经验，对应用中国传统武术、养生术进行健身和养生有着独到的体会和见解。

多次获得全国武术锦标赛冠军和世界武术锦标赛冠军，并受邀参加中央电视台《太极操》的拍摄、示范、教学工作。曾受《中华武术》之邀，参与讲座《太极名家讲堂》；受中央电视台之邀，参与2008年春节联欢晚会太极拳表演。

<<健身国术>>

书籍目录

太极拳神奇的健身功效 展筋骨：循环绵展，刚柔相济，强身健体 调阴阳：阴阳调和，百病不侵
养精神：内外合一，去杂念，烦恼不生练习太极的天时、地利、人和 天时：择时而练，每日半小时，贵在坚持 地利：择地而练，环境宜自然通风 人和：因人而异，择式而练，适时适度一招一式，教你轻松练太极 第1式：起势 第2式：左右野马分鬃 第3式：白鹤亮翅 第4式：左右搂膝拗步 第5式：手挥琵琶 第6式：左右倒卷肱 第7式：左揽雀尾 第8式：右揽雀尾 第9式：单鞭 第10式：云手 第11式：单鞭 第12式：高探马 第13式：右蹬脚 第14式：双峰贯耳 第15式：转身左蹬脚 第16式：左下势独立 第17式：右下势独立 第18式：左右穿梭 第19式：海底针 第20式：闪通臂 第21式：转身搬拦捶 第22式：如封似闭 第23式：十字手 第24式：收势赏太极文化，品千年历史 追溯渊源 认清脉络 太极拳的流派 张三丰与太极 空手太极与带械太极 太极拳的文化哲理附录 人体经络及常见穴位图

<<健身国术>>

章节摘录

插图：

<<健身国术>>

编辑推荐

《健身国术:太极拳(时尚健身版)》：展筋骨：循环绵展，刚柔相济，强身健体。

调阴阳：阴阳调和，百病不侵。

养精神：内外合一，涤去杂念。

千年流传的健身功法，10分钟见效的养生运动。

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>