第一图书网, tushu007.com

<<养血健骨养生太极拳>>

图书基本信息

书名：<<养血健骨养生太极拳>>

13位ISBN编号：9787538447194

10位ISBN编号：7538447199

出版时间：2011-6

出版时间：茹凯 吉林出版集团，吉林科学技术出版社 (2011-06出版)

作者：茹凯

页数：169

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

内容概要

《养血健骨养生太极拳》分为四章，内容包括：太极二十四势的健身养生秘密；太极拳基础要记牢，科学养生不出岔；防大于治，太极拳手把手教你爱身体；特殊人群如何针对性练习太极拳。

作者简介

茹凯，毕业于北京中医药大学，中医养生康复学学士、针灸推拿学硕士，中医气功学博士。
现任首都体育学院武术与养生教研室副教授，民族传统体育养生学硕士导师。
中国人民大学东方哲学访问学者、世界医学气功学会理事，中国医学气功学会理事。
多年习练并研究传统易筋洗髓功法，是少林八段锦、易筋经传人，北京市武术非物质文化遗产项目“张三功夫”申报和负责人之一。
国家体育总局《健身气功·六字诀》主创者之一，健身气功国家级社会体育指导员、国家级裁判。

<<养血健骨养生太极拳>>

书籍目录

第一章 太极二十四势的健身养生秘密要想身体健康，百病不生，最根本的一点就是要保持人体阴阳平衡。
太极拳充分体现了阴阳平衡这个特点，它的每招每势都具有阴阳的特征，在动作中所表现的对立统一的运动形式，也体现着阴阳平衡的特点。
1．太极拳：古老东方传奇的养生功2．太极二字，其意何在3．太极拳，典型的有氧运动4．以腰脊为轴带动四肢，疏通经脉，畅通气血5．松、紧、动、静、练、养，相兼相合才能强体质6．太极拳中的腹式呼吸法7．你不能不知道的人体经络走向第二章 太极拳基础要记牢，科学养生不出岔练习太极拳，自始至终都贯穿于整个套路的运行之中，每一个细节的变化都不容丝毫的断意。
在练习太极拳时，用意得法，做到以意行气，便能使气血畅通。
一定要遵守循序渐进的原则，练习太极拳有三个主要的阶段，绝对不能颠倒次序。
1．松、静、自然：太极拳入门的金钥匙2．正确的站桩锻炼：基本身形姿势很重要3．讲究圆活连贯，切忌直来直去4．不调而自调：把握好你的“意、气、形”5．循序渐进是常道，初、中、高级慢慢来第三章 防大于治，太极拳 手把手教你爱身体第四章 特殊人群如何针对性练习太极拳

章节摘录

版权页：插图：练习太极拳，不光是要把每个动作练好练熟，还要掌握正确的呼吸方法，练功的效果才会有所提高。
所以，现在就要给大家说说太极拳的一个基本呼吸方法——腹式呼吸法，也就是以膈肌运动为主，呼吸时膈肌下降，腹压增加，感觉好像是空气直接进入腹部。
腹式呼吸又可分为顺呼吸和逆呼吸两种。
顺腹式呼吸，吸气时，腹部自然地向外鼓出，呼气时，腹部自然地向内收紧。
而逆腹式呼吸，则是在吸气时，将腹部向内收紧，呼气时，将腹部自然地向外鼓。
在太极拳动作熟练后，我们就可以采用的是逆腹式呼吸法。
在最初练习这种呼吸法的时候，可以将手轻轻地放在小腹上，来感受呼吸时腹部的起伏，等到熟练了就不用手来辅助，自然就会形成逆腹式呼吸。
那么逆腹式呼吸对于人体有哪些主要的保健作用呢？
首先，它能让我们吸入充足的氧气，有利于促进体内的新陈代谢，还可以改善血液里的内氧环境，增强免疫力。
肺活量大的人相对会比较长寿，不是没有道理的。
其次，逆腹式呼吸还能增强练习太极拳时的真气。
中医理论认为，人体的真气藏于腰肾，布于全身，是呼吸运动之根源。
真气产生的地方，就是在小腹，采用逆腹式呼吸法，能够使小腹不停地内外起伏，因此有助于增强人体的真气。
最后，逆腹式呼吸法还能够增强五脏六腑的功能。
五脏调和，身体才能安康，就好比国家太平，人民才能安居乐业一样。
因此，从各方面来说，逆腹式呼吸对身体健康都有着不可小视的作用。
大家在练习太极拳的时候，最好采用逆腹式呼吸法，也就是要做到“气沉丹田”。
当然，您也不要过于刻意，否则又违背了太极拳“功法自然”的要求，只要您慢慢调整，慢慢练习，就能逐步养成逆腹式呼吸的习惯，使呼吸达到“悠、匀、细、缓”的要求。

编辑推荐

《养血健骨养生太极拳》动：可对全身300多个穴位产生牵拉，拧蚧和自我按摩，疗疾、养生、内外双修。
静：养气血，护“元神”身心双修、抗衰、治病葆青春。
气血调和，有效预防关节炎——左右野马分鬃，慢性肾炎病人的“慢运动处方”——白鹤亮翅，保护好你的膝关节——左右搂膝拗步，调理健忘等多种心系疾病——手挥琵琶，强腰脊，治腰痛——左右倒卷肱，打通人体最大的排毒通道——左右揽雀尾，打响这场保“胃”战——单鞭，敲开人体的“生命之门”——云手，让你长“肾”不衰的秘诀——高探马，长寿之道，始于足下——左右蹬脚，摆脱过敏性鼻炎擤不尽的烦恼——双峰贯耳，防治中老年疾病的“金鸡独立”健身法——右下势独立，防治冠心病的“法宝”——左右穿梭，打通督脉，防治颈椎病——海底针，调理三焦，人体健康的总指挥-一闪通臂，“打通奇经八脉”，赶走妇科病——转身搬拦捶，气沉下丹田，调节内分泌——十字手。

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