

<<健身气功.五禽戏养生机理与传统文>>

图书基本信息

书名：<<健身气功.五禽戏养生机理与传统文化>>

13位ISBN编号：9787561441305

10位ISBN编号：7561441304

出版时间：2008-10

出版时间：司红玉 四川大学出版社 (2008-10出版)

作者：司红玉

页数：204

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

2000年，中华全国体育总会专门发布了相关管理法规。

把健身气功定位为“是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的中国民族传统体育项目。

是中华悠久文化的重要组成部分”。

2002年，健身气功成为中国国家体育总局正式认可的体育运动项目。

2003年底完成了易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦这四种健身气功的编创工作。

由2004年成立的中国健身气功协会负责推广。

尤其值得庆幸的是2006年8月4日健身气功·五禽戏获优秀全民健身项目一等奖。

目前，中国健身气功活动站点数已发展到5000余个。

习练人数超过35万。

在海外，四种健身气功在日本、韩国、西班牙、葡萄牙等数十个欧亚国家拥有为数众多的习练者。

## <<健身气功.五禽戏养生机理与传统文>>

### 内容概要

范围涉及中医学、社会学、考古学、艺术哲学等方面的内容，以求它的养生原理科学、系统化，文化内涵丰富、明了化。

在练习五禽戏中最大的优势是“意念的转化”，能用生命美学的观点“立象以尽意”得到解释，以求得“物我合一”的生命意境。

动作“引气归元”是气功术语，但可以作为“元气说”的生理学基础，在动作结束的瞬间所起的作用与“心斋”之效有异曲同工之妙。

在创编中，恰当运用握固、胎息、提肛呼吸等以求得“返婴”之功效。

五禽戏以“游戏”的活动形式来提高生命质量。

“游戏”也是生命美学的实践论，它立足于生命运动，强调人的生命世界是一种审美活动。

因为“‘美’就是人的生活的感性存在及其证明，审美活动越来越失去原有的精神价值的独特性和唯一性，而成为大众生活的直接存在形式”。

## 作者简介

司红玉，男，1973年生于河南省夏邑县，1998年本科毕业于河南师范大学体育学院。2006年硕士毕业于上海体育学院武术系，研究方向为武术及传统体育养生理论与方法。近三年分别在《体育学刊》《西安体育学院学报》《电影文学》《电影评介》《中华武术》《少林与太极》《搏击武术科学》《健身气功》《商丘师范学院学报》等期刊上发表论文20余篇。其中，“五禽戏的生命美学”、“探析‘健身气功·五禽戏’的美”分别获得商丘市自然科学优秀成果一等奖，“健身气功·五禽戏身体文化之研究”获河南教育厅科研成果三等奖，“武术何以体现民族精神”获商丘社会科学优秀成果二等奖。多次担任河南省健身气功培训班教练及理论主讲，担任“蒙牛杯”第二届全国健身气功交流比赛大会裁判等社会活动。此学术专著获得了商丘师范学院的奖励。

## 书籍目录

第一章 健身气功与艺术哲学第一节 健身气功的界定第二节 健身气功的哲学依据及基础第三节 健身气功与艺术哲学存在联系的文献依据第四节 健身气功与文艺第五节 健身气功与传统文化第二章 健身气功的养生机理第一节 《内经图》与健身气功第二节 《黄帝内经》奠定了健身气功的理论基础第三节 《千金方》与健身气功养生第四节 健身气功的生理心理功效及养生功能第五节 正常反应与效验第三章 健身气功·五禽戏的历史渊源第一节 马王堆的《导引图》与五禽戏第二节 有关导引术的历史资料第三节 五禽戏的流派及文献记载第四节 对健身气功·五禽戏竞赛功法的思考第四章 健身气功·五禽戏与生命美学第一节 五禽戏与生命美学第二节 五禽戏具有生命美学特征的理论依据第三节 健身气功·五禽戏与生命美学第四节 健身气功·五禽戏的养生机理参考文献

章节摘录

插图：由此可见，是否达到三调合一的身心状态是气功与体育运动的基本区别。

当然，任何区别都有相对性的一面。

在气功修炼过程中三调操作尚未达到合一之时。

其身心状态与体育运动并无本质差别。

而体育运动达到极为纯熟之时，三调合一状态或可自然发生，那时体育运动与气功修炼也并无差别。

实际上，三调（调身、调息、调心）也就是调节肢体、呼吸和心理活动，是人类能够自主调控自身的全部操作性活动，除此之外，人对自己并不能再操作什么。

因此，人的任何自主行为都离不开“三调”，只能由“三调”构成。

有些气功的概念仅谈到“三调”，并没有提到三调合一，这并没有错，但这样的气功概念难于区别气功与体育运动，甚至也难以区别气功与体力劳动。

按《中医气功学》的解释，气功的基本目的是发掘人的潜能。

人的潜能是指未练气功时尚未表现出来的能力，这包括健身方面的能力，也包括其他方面的能力，例如智能、康复能力等等。

因此，健身是气功修炼目的的一部分，不是全部，甚至可能不是主要部分。

以上分别阐明了“健身”与“气功”的含义以及它们与体育运动的关系。

从以上的阐述可以看出，国家体育总局将健身气功列为体育运动项目。

在学术上有一定依据。

因为气功与体育运动无论在基本目的方面。

还是在为实现其目的而进行的运动形式方面，都有相互接近、重合的部分。

在这一前提下探讨健身气功的概念，就是要弄清楚气功与体育运动如何相互取舍，形成一个新的属于体育范畴的运动项目。

在“健身气功”这一复合名词中，“健身”与“气功”两个词语互相限定。

一方面是“健身”修饰“气功”，将“气功”限定为以健身为目的、有健身意义的气功。

另一方面是“气功”规范“健身”，将健身限定为以气功为手段的健身，这就规定了体育运动和气功之间需相互取舍的基本原则。

编辑推荐

《健身气功·五禽戏:养生机理与传统文化》为四川大学出版社出版。

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>