

<<崔世斌心身太极拳>>

图书基本信息

书名：<<崔世斌心身太极拳>>

13位ISBN编号：9787564407117

10位ISBN编号：7564407115

出版时间：2011-6

出版单位：北京体育大学

作者：佟立纯//崔世斌

页数：241

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>

## <<崔世斌心身太极拳>>

### 内容概要

心身太极拳的理论基础是三维健康理论。  
即健康是生理健康、心理健康和社会适应三方面的统一。  
心身太极拳追求的目标是三维健康养生。  
即从生理、心理和社会适应三方面进行调整与锻炼，使练习者逐渐接近理想的健康状态，达到健康养生的目的。

《崔世斌心身太极拳》论述了心身太极拳的理论基础和创编思想，对心身太极拳的锻炼方法进行了详细的讲述。

《崔世斌心身太极拳》是心身太极拳练习的指导手册。

<<崔世斌心身太极拳>>

作者简介

佟立纯，副教授，首都体育学院教育心理教研室主任、体育心理实验室主任。

主要从事运动心理学及体育活动对心理健康的影响等方面的研究。

崔世斌，2005年进入河北省武术队。

2005年~2006年获得河北省太极拳冠军，2006年获全国锦标赛冠军，2007年获全国大学生武术比赛冠军。

现首都体育学院民族传统体育系武术专业学习。

## <<崔世斌心身太极拳>>

### 书籍目录

#### 第一章 心身太极拳的原理

##### 第一节 心身太极拳的概念

##### 第二节 太极拳的原理与健康功效

##### 第三节 心理调控方法与原理

##### 第四节 心身太极拳的理论基础

#### 第二章 心身太极拳与健康养生

##### 第一节 健康的生命

##### 第二节 关于养生

##### 第三节 现代人的心身疾病

##### 第四节 心身太极拳促进健康养生

#### 第三章 心身太极拳心理引导语

#### 第四章 心身太极拳穴位按摩与功效

#### 第五章 心身太极拳 第一套《天人合一》太极拳动作详细图解

##### 第一节 静心

##### 第二节 修身

##### 第三节 豁达

##### 第四节 致远

##### 第五节 山峰

##### 第六节 大海

##### 第七节 天空

##### 第八节 人生

##### 第九节 和谐

#### 第六章 心身太极拳练习指导

#### 主要参考文献

## <<崔世斌心身太极拳>>

### 章节摘录

版权页：插图：（一）音乐对心理的影响音乐是一种特殊的物质。

现代科学研究发现，美妙的音乐能陶冶人的情操，增加生活乐趣，有益心身健康。

当美妙动听的音乐传入大脑后，可以提高大脑皮层神经的兴奋性，改善情绪，消除紧张。

人的脑电波运动，心脏搏动以及自主神经活动都有一定的节奏，当一定频率的音乐节奏与人体内部各器官的振动节奏相一致时，就能使身体发生共振，产生心理的快感。

音乐能影响人对客观事物的态度与评价，影响人的世界观。

优秀的音乐有利于改善和协调人与周围环境的关系，并可锻炼人的注意力和记忆力，启发和丰富人的想象力和创造力，从而调整和改善人的个性特征和行为方式，引导人认识人生的真谛。

国内外研究表明，病人倾听温馨舒缓的音乐，能缓和交感神经的过度紧张，促使情绪镇静，减轻压力反应，达到宣泄情感、放松身心的效果。

据英国《每日电讯》报道，节奏鲜明的音乐能振奋人的情绪，旋律优美、悠扬的乐曲能使人安静、轻松愉快。

音乐不仅能使人听着舒服，而且还能治病。

科学家通过最新研究发现音乐可用于心血管病患者治疗。

这项研究是由意大利帕维亚大学卢西亚诺一波尔纳迪教授和其同事完成的，他将这项最新成果发表在美国心脏病协会会刊上。

卢西亚诺一波尔纳迪教授研究发现，音乐能影响一个人的血压，因此音乐可以被用来治疗心脏病患者和中风患者。

科研人员发现，通过改变音乐的节奏和声音大小，音乐对一个人的血压和心率会产生不同影响。

快节奏音乐能使血压升高、心率加快，而节奏较慢的音乐能降血压、减慢心率。

改变音乐音量也会产生同样的效果。

科研人员通过快节奏音乐、慢节奏音乐配合使用，可以有效地控制病人的心血管系统，最终达到有助病人康复的效果。

<<崔世斌心身太极拳>>

编辑推荐

《崔世斌心身太极(第1套:天人合一)》：心理调整与太极拳相结合的养生方法，让你拥有真正的健康！  
2009年北京市教委“基于体适能背景下的运动人体科学学科与心理学科建设”项目资助。

<<崔世斌心身太极拳>>

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>