

<<中国太极养生>>

图书基本信息

书名：<<中国太极养生>>

13位ISBN编号：9787810795548

10位ISBN编号：7810795546

出版时间：2005-12

出版时间：暨南大学出版社

作者：曾庆国

页数：311

字数：175000

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>

<<中国太极养生>>

内容概要

《中国太极养生（太极拳）》主要讲述了太极拳如何养生的。

太极拳属武术一大拳系。

太极拳是我国民族形式体育项目之一，很早以前就在我国民间有所流传。

《中国太极养生（太极拳）》在收集研究整理有关太极拳资料文献的基础上，参考了大量业已公开出版发行的太极拳谱、刊物，编著了《中国太极养生·太极拳》，比较全面系统地介绍了太极拳的练习方法。

在内容选排上，着重介绍基础知识与养生，旨在使读者入门，进而成为行家里手。

《中国太极养生（太极拳）》分为三章，内容丰富，图文并茂，深入浅出，便于学习。

<<中国太极养生>>

书籍目录

第一章 太极拳运动概述

第一节 太极拳名称的由来

第二节 太极拳的起源与发展

第三节 太极与周易的联系

第四节 太极与道家的联系

第五节 易学中的阴阳五行观

第六节 阴阳五行基础知识

第七节 太极与传统医学中的阴阳观

第八节 易学与养生

第九节 太极拳养生治病的奥秘

第二章 太极养生原理

第一节 养生科学谈

第二节 成年人运动养生

第三节 妇女运动养生

第四节 老年人生理和心理特点

第五节 太极拳的生理保健作用

第六节 太极拳的特点、要领及要求

第七节 练习太极拳的主要过程及其要点

第三章 简化太极拳

第一节 简化太极拳概述

第二节 太极拳的教学和练习方法

第三节 简化太极拳基本技术

第四节 简化太极拳动作名称

第五节 简化太极拳学练要领与养生作用

后记

<<中国太极养生>>

章节摘录

第一节 太极拳名称的由来 太极拳属武术一大拳系。

太极拳这个名称是因为拳法变幻无穷，遂用中国占代的“阴阳”、“太极”这一哲学理论来解释拳理而被命名的。

“太极”一词源出《周易·系辞》：“易有太极，是生两仪。”

“太”就是大的意思，“极”就是开始或顶点的意思。

宋朝周敦颐在《太极图说》中第一句话就是“无极而太极”，并非说太极从无极产生，而是“太极本无极”之意，意即“太极”是产生万物的本源，含有至高、至极、绝对、唯一之意。

太极拳取的也是这个意思。

太极图是我国古人的一种最原始的世界观，拳术和太极说的结合，逐步形成了太极拳术。

太极拳早期名称也不统一，直至清乾隆年间（1736—1796），山西人王宗岳著《太极拳论》，太极拳这个名称才确定下来。

太极拳有多种流派，主要有陈式、杨式、武式、吴式、孙式等。

各派太极拳虽在动作、套路、风格等方面各有所异，但它们之间仍保持着基本相同的技术要领和运动特点。

在身体姿势方面，要求虚领顶劲，含胸拔背，松腰敛臀，圆裆松胯，沉肩垂肘，舒指坐腕，尾闾中正；在动作运转路线方面，均要求弧形圆转，连贯圆活等；在动作速度和劲力上，以柔和缓慢为主，速度均匀（陈式除外）；在整体上，要求以意导体，以体导气，意、气、体三者协调配合；在技击上，均要求刚柔相济。

在传统的各式太极拳的基础上，原国家体委组织有关专家教授，相继编制了“二十四式简化太极拳”、“四十八式太极拳”、“八十八式太极拳”、“太极拳竞赛套路”以及陈、杨、武、吴、孙式竞赛套路。

太极拳运动因其富有独特的韵味和较深的哲理以及对人身、心均有良好的积极作用，越来越受到世界各国人民的喜爱，许多人亲身体会，受益匪浅。

.....

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>