

<<太极拳养生>>

图书基本信息

书名：<<太极拳养生>>

13位ISBN编号：9787500927143

10位ISBN编号：7500927142

出版时间：2005-2

出版时间：人体

作者：漆浩 编

页数：190

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>

<<太极拳养生>>

内容概要

太极拳是中华武术中的一个拳种，具有丰厚的文化底蕴和独特的运动方式，深受人们喜爱。二十几年前，有的澳洲人还认为它不过是一道中国菜，而今它已在亚、欧、美、澳，乃至非洲生根、开花。

有人称它是“哲拳”，更有人赞美它给人带来身心俱佳的福音。

特别是全国掀起全民健身运动以来，太极拳愈来愈成为广大养生爱好者的首选。

鉴于此，我们编写了这本《太极拳养生》。

本书简要地介绍了太极拳健身的基本知识和方法。

从家庭防治疾病、个人养生保健角度出发，对太极拳治病的原理、治病要领及具体治病方法进行了详尽的介绍，特别是对各类疾病患者的太极拳防治方法进行了针对性较强的说明，并配有简练的示意图，是一本十分实用的太极拳养生入门书。

只要你勤力锻炼，慢慢感受，掌握本书所介绍的练习和锻炼方法，就能实现强身健体、防治疾病的目的。

<<太极拳养生>>

书籍目录

第一章 太极拳强身健体的特点 第一节 源远流长太极拳 第二节 高情感的健身活动 第三节 有益全身的养生运动第二章 太极拳治病健身的奥秘 第一节 治病的基础是经络和气血 第二节 练习的要领是意、身、形、法、步 第三节 锻炼的原则是讲究动中求静 第四节 操作的关键在于全身协调第三章 太极拳调节身心的机理 第一节 太极拳锻炼是一种主动疗法 第二节 太极拳锻炼是一种整体疗法 第三节 太极拳是一种分解疗法 第四节 太极拳是一种全科疗法第四章 说不完太极拳的妙处 第一节 太极拳的气血循环调节 效应 第二节 太极拳的呼吸意念调节 效应 第三节 太极拳的中枢神经调节 效应 第四节 太极拳的心理调节 效应 第五节 太极拳的“内脏按摩”效应第五章 学习太极拳的要领和方法 第一节 处理好意与形的关系 第二节 以意导气，全身放松 第三节 老年人练太极拳应注意的问题第六章 太极拳锻炼的基本要求 第一节 太极拳身法的操作要求 第二节 太极拳桩法的操作要求 第三节 太极拳步法的操作要求 第四节 太极拳手法的操作要求 第五节 太极拳眼法的操作要求 第六节 太极拳呼吸的操作要求 第七节 太极拳劲力的操作要求第七章 太极拳的基本健身套路第八章 学好太极拳的规则与要求第九章 太极拳治病疗法附 十四经络循行图

<<太极拳养生>>

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>