

<<开脉太极>>

图书基本信息

书名：<<开脉太极>>

13位ISBN编号：9787500928195

10位ISBN编号：750092819X

出版时间：2006-1

出版时间：人民体育出版社

作者：刘新

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>

<<开脉太极>>

内容概要

“开脉太极”的书名令人耳目一新。

开脉道破了中国传统健身运动的关键。

健身法在中国有数千种，然而不论形式如何变化，都是以中医理论为基础的，能否使经络畅通、气血顺达，决定着健身功法的本质，而“开脉太极”被证明具备了这种功能，达到了祛病强身的目的，许多中外习练者所取得的良好效果就是最好的印证。

作者经过多年的研究，在广泛查阅文献的基础上，边科研、边教学、边领悟、边印证，现在终于破译了这个“密码”——这就是开脉养生，并将其锻炼方法定名为开脉太极。

开脉太极，朴实易懂，顾名思义就是以中医学为理论基础，以太极变化规律和开通经脉为主要运动形式和特点，来达到打通经络阻隔、活血化淤的目的，从而获得健康长寿的保健方法。

它既保留了一般太极运动的主要方法和特点，又针对现代人保健的需求和对运动方法简单化、运动形式可观赏性的要求。

<<开脉太极>>

书籍目录

基础篇一、概论(一)开脉太极及其作用(二)开脉太极在健身运动中的体现和特点(三)开脉太极的理论根据二、开脉太极的关键步骤(一)丹田之气的启动(二)丹田之气的贮存(三)丹田之气的调动和调气开脉三、开脉太极的整理活动(一)坐势整理活动(二)站势整理活动疏导经脉篇四、疏导经脉第一套(一)动作名称(二)各式动作、要点、作用和相关穴位(经脉)(三)连续动作图五、疏导经脉第二套(一)动作名称(二)各式动作、要点、作用和相关穴位(经脉)(三)连续动作图六、疏导经脉第三套(一)动作名称(二)各式动作、要点、作用和相关穴位(经脉)(三)连续动作图开脉太极篇七、开脉太极基本技术(一)手型(二)手法(三)步型(四)步法(五)身型(六)身法(七)眼法(八)呼吸(九)意念八、开脉太极养生桩法(一)无极桩(二)太极桩(三)抱球桩(四)分水桩(五)调息桩九、开脉太极初级套路(一)动作名称(二)动作说明和要点(三)连续动作图开脉保健舞蹈篇十、开脉保健舞蹈的主要特点十一、开脉保健舞蹈的初级套路(一)动作名称(二)各式动作、要点、作用和相关穴位(经脉)(三)连续动作图常见慢性病的运动处方篇十二、慢性病运动处方处方一高血压处方二与肺、大肠有关的疾病处方三与肾、膀胱有关的疾病处方四与肝、胆有关的疾病处方五与心、小肠有关的疾病处方六与脾、胃有关的疾病锻炼应遵循的基本原则常见穴位图解穴位图解一穴位图解二穴位图解三穴位图解四穴位图解五穴位图解六穴位图解七穴位图解八穴位图解九穴位图解十穴位图解十一穴位图解十二穴位图解十三穴位图解十四穴位图解十五穴位图解十六穴位图解十七穴位图解十八穴位图解十九穴位图解二十穴位图解二十一穴位图解二十二常见经络图经络图一经络图二经络图三经络图四经络图五经络图六经络图七经络图八经络图九经络图十经络图十一经络图十二经络图十三经络图十四经络图十五经络图十六经络图十七、十八经络图十九、二十主要参考文献

<<开脉太极>>

编辑推荐

“开脉太极”的书名令人耳目一新。
开脉道破了中国传统健身运动的关键。
健身法在中国有数千种，然而不论形式如何变化，都是以中医理论为基础的，能否使经络畅通、气血顺达，决定着健身功法的本质，而“开脉太极”被证明具备了这种功能，达到了祛病强身的目的，许多中外习练者所取得的良好效果就是最好的印证。

<<开脉太极>>

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>