

<<健身气功>>

图书基本信息

书名：<<健身气功>>

13位ISBN编号：9787500937692

10位ISBN编号：7500937695

出版时间：2010-5

出版时间：人民体育出版社

作者：国家体育总局健身气功管理中心 编

页数：96

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>

## <<健身气功>>

### 前言

健康和养生是现代人们普遍关心的问题。

在众多保健方法中，健身气功得到越来越多人的喜爱和认同。

它作为一种独特的养生方法，起源于中华远古时期，并在历代得到发展。

健身气功是一项通过调身、调息、调心锻炼，调顺人体系统功能状态，改善身体健康状况，使身心臻于高度和谐的技能。

其区别于其他肢体运动锻炼之处，不仅在于赋予了调心、调息内容，而且强调“三调合一”的境界。

健身气功是中国优秀传统文化的重要组成部分，其中包含着中医学的养生理论，蕴涵着儒家、道家、佛家等修身养性、追求超越的文化理念，又与中国古代哲学思想融合在一起，强调人与自然、人与社会合一，进而达到身心和谐完美境界。

## <<健身气功>>

### 内容概要

健身气功·马王堆导引术是国家体育总局健身气功管理中心组织编创的新功法之一，由上海体育学院承担研究任务。

新编功法依据湖南长沙马王堆汉墓出土的《导引图》，以循经导引、行意相随为主要特点，围绕肢体开合提落、旋转屈伸、抻筋拔骨进行动作设计，是一套古朴优美、内外兼修的功法，集修身、养性、娱乐、观赏于一体，动作优美，衔接流畅，简单易学，安全可靠，适合于不同人群习练，具有祛病强身、延年益寿的功效。

本书对健身气功·马王堆导引术的功法源流、特点、基础和技术要领作了全面介绍，是全民健身活动中习练健身气功的统一教材。

## <<健身气功>>

### 书籍目录

第一章 健身气功·马王堆导引术功法源流第二章 健身气功·马王堆导引术功法特点第三章 健身气功·马王堆导引术功法基础 第一节 健身理念 第二节 手型步型 第三节 呼吸意念第四章 健身气功·马王堆导引术功法技术 第一节 动作名称 第二节 技术要领、注意事项及功理作用参考文献附录 穴位示意图

## <<健身气功>>

### 章节摘录

插图：第一章 健身气功·马王堆导引术功法源流“导引”一词，目前文献最早能追溯到先秦典籍《庄子·刻意》篇：“吹啍呼吸，吐故纳新，熊经鸟申(伸)，为寿而已矣。

此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。

”这里不仅表明导引的主要内容是“导气令和、引体令柔”，还说明在先秦时期已出现了专事导引的术士和致力养形的习练者。

“导引”一词出现以后，古人把许多健身养生方法都归入导引。

《抱朴子·别旨》中记载：“夫导引不在于立名、象物、粉绘、表形、著图，但无名状也，或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或踟躅，或徐步，或吟，或息，皆导引也。

”唐·释慧琳在《一切经音义》中，把自我按摩也包括在导引之内：“凡人自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，名为导引。

”导引所包括的健身方法在古代是相当宽泛的，它所包含的内容虽各有不同，但都可以把它看做是一种自我调节身体气血运行、祛病健身的养生方法。

## <<健身气功>>

### 编辑推荐

《健身气功·马王堆导引术》是健身气功新功法丛书之一。

<<健身气功>>

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>