

<<健身气功知识荟萃>>

图书基本信息

书名：<<健身气功知识荟萃>>

13位ISBN编号：9787500940463

10位ISBN编号：7500940467

出版时间：2011-5

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：609

字数：500000

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>

<<健身气功知识荟萃>>

内容概要

展现在您面前的是一部《健身气功知识荟萃》，她是健身气功爱好者辛勤耕耘的丰硕成果，是健身气功探索之路的真实记录，是研究和习练健身气功的参考文献。

本书精选了34期《健身气功》杂志中的100余篇文章，在尊重原作品的基础上，对文章做了必要取舍，内容包括健身气功文化源流、技术要领、功理功用、教学科研以及健身气功·易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦四种功法的相关资料。

不管您是从事健身气功教学、科研还是健身气功的管理者、习练者，相信一定会开卷有益，相得益彰。

。

<<健身气功知识荟萃>>

书籍目录

文化源流

中国传统养生之道——健身气功

气功的起源与发展

健身气功概念浅议

《黄帝内经》与健身气功“三调”

先秦气功的珍贵记录——“行气玉佩铭”

马王堆帛画《导引图》与健身运动

阴阳学说与健身气功

健身气功与五行学说

健身气功与精气神学说

整体观——健身气功的理论基础

论健身气功的根基——守静笃

漫议健身气功的传统文化特色

传统导引术的衍变与健身气功

技术要领

习练健身气功的六大要领

谈谈健身气功锻炼的基本要素

调身锻炼的基本方法与要求

论健身气功的基本要领——放松

呼吸锻炼的特点与原则

功前调息一分钟三调合一变轻松

谈谈健身气功的“用意”

加强三调锻炼提高练功效果

习练健身气功要注意精、气、神锻炼

眼与练功说

谈谈健身气功中眼神的运用

习练健身气功怎样做到“虚心实腹”

浅议健身气功练习前的准备活动

谈谈四种健身气功的技术特点

学练结合练养相兼

动功的类型与习练特点

音乐健身相得益彰

健身气功中的反序运动

健身气功基础知识问答

功理功用

健身气功“三要素”的医学原理

健身气功“调身”与“养生”

健身气功“调息”与“养生”

健身气功“调心”与“养生”

健身气功——中老年人科学锻炼的金钥匙

健身气功锻炼与亚健康人群

弘扬“治未病”理念倡导健身气功锻炼

经络作用与经络养生

健身气功与涵养道德

习练健身气功调和脏腑阴阳

<<健身气功知识荟萃>>

健身气功对人体脾胃的保健作用

.....

教学科研

健身气功·易筋经

健身气功·五禽戏

健身气功·六字诀

健身气功·八段锦

<<健身气功知识荟萃>>

章节摘录

中国传统养生之道——健身气功 伟轩 源远流长的中华气功 健康和养生是现代人们普遍关心的问题。

在众多的保健方法中，中国气功得到越来越多人的喜爱和认同。

气功作为一种独具特色的养生方法，起源于中华远古时期，并在历代得到发展。

古籍记载，早在远古尧帝时代，洪水连年泛滥，潮湿阴冷的气候使人患关节凝滞、肢体肿胀等疾病，于是“故作舞以宣导之”。

在中国青海发掘的新石器时代彩纹陶盆文物，为古代气功某些动作的起源提供了佐证。

1975年，中国青海出土的彩陶罐上，浮塑着一个上半身为男、下半身为女的阴阳合一、并张口呼吸吐纳的站桩练功人像，据考证已有5000多年的历史。

中国天津收藏的“行气玉佩铭”，是公元前5世纪至公元前4世纪的一件珍贵文物，在这件12面玉制饰物上，刻有45个习练气功的铭文。

1973年，中国长沙马王堆汉墓出土的帛画《导引图》，绘制了44个不同的练功姿态，并注有术式名称，真实地反映了2000多年前中国古人自我保健的养生情景。

……

<<健身气功知识荟萃>>

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>