

<<家庭养生太极拳入门>>

图书基本信息

书名：<<家庭养生太极拳入门>>

13位ISBN编号：9787507711707

10位ISBN编号：7507711706

出版时间：2005-1

出版时间：学苑出版社

作者：冯志强

页数：674

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>

<<家庭养生太极拳入门>>

内容概要

本书在传统的基础上，从现代科学的角度对所收入流传较广的陈氏、杨氏、武氏、吴氏、孙氏、赵堡等六式传统太极拳进行研究整理，高度地概括出太极拳总体的“产生的理论基础”、“技术要求理论”、“基本动作原理”、“行动要论”等；并对六大流派的异同，从“基本

<<家庭养生太极拳入门>>

书籍目录

- 一、太极拳源流
 - 二、太极拳技术原理概述
 - 三、太极拳基本动作要求原理
 - 四、太极拳基本拳势概要
 - 五、传统太极拳行动要论
 - 六、学练太极拳程序
 - 七、陈式太极拳传统套路
 - 八、杨式太极拳传统套路
 - 九、武式太极拳传统套路
 - 十、吴式太极拳传统套路
 - 十一、孙式太极拳传统套路
 - 十二、赵堡太极拳传统套路
- 附录一
附录二

<<家庭养生太极拳入门>>

章节摘录

书摘第一章养生太极拳治病特点 太极拳是我国传统的体育保健疗法之一。

而养生太极拳是根据太极拳原理，结合中医养生理论和实践，在长期的医疗实践中发展起来的保健方法，由于它的动作轻松柔和、圆活自然、连贯协调，具有一定的健身和医疗价值，因而是家庭成员延年益寿、防病治病、促使康复的一种有效手段。

本章将介绍养生太极拳治病的特点及入门知识，以帮助读者了解和运用养生太极拳防病治病。

一、什么是穴板拳养生 太极拳是一项具有相当群众基础的健身活动，在长期的历史进程中，我国的劳动人民通过太极拳的锻炼积累了丰富的养生和治病经验，养生太极拳就是在这样的情况下创建和发展过来的。

什么是养生太极拳呢？养生太极拳是从普通太极拳演化而来的，这是毫无疑问的。

养生太极拳重点就在于从传统养生保健的角度、从现代医学的角度对传统意义上的太极拳进行新的诠释，并把这种诠释落实到我们的实际的养生保健的实践过程中，从而达到一个治病养生的目的。

养生太极拳具有哪些重要特点呢？第一，普通太极拳讲究流畅、讲究整个套路的优美和完整性，在养生太极拳或者称为治病太极拳中，我们不求它的完整，只求它的实际锻炼的效果。

第二，太极拳的锻炼是由一整套系统的动作组成的，作为普通太极拳它的动作务必要做到准确，务必要做到相互呼应。

而作为养生太极拳尽管也有这方面的要求，但是是以治病做为重点，强调不求其形但求其意，这是养生太极拳与普通太极拳不同之处。

第三，普通太极拳是一个系列的操作过程，在练习上它不允许出现片断的、或者说是组合的情况，养生太极拳要求在练习太极拳的过程中，做到主治为练，招式为练。

以简化二十四式太极拳做为例子，简化二十四式太极拳有八组动作，作为普通太极拳要从第一组动作到第八组动作一气呵成的打下来。

而养生太极拳是以治病作为其主要的目的，可以根据病情、根据体质、根据身体的状况，选择其中的某一组、甚至某一式进行锻炼，可以把其中的若干式组合起来，单独做为一个小小的健身操练的动作，这就是第三点招式为练的内容。

P1

<<家庭养生太极拳入门>>

媒体关注与评论

书评本书的目的是介绍太极拳养生治病的特点及入门知识，总结太极拳养生的基本方法和操作要领，以帮助读者了解和运用太极拳养生防病治病。

<<家庭养生太极拳入门>>

编辑推荐

太极拳是我国传统的体育保健疗法之一。

“太极拳”就是以“太极”哲理为依据，以太极图形组编动作的拳法。

其形在“太极”，意在“太极”，故而得名“太极拳”。

养生太极拳是根据太极拳原理，结合中医养生理论和实践，在长期的医疗实践中发展起来的保健方法，由于它的动作轻松柔和、圆活自然、连贯协调，具有一定的健身和医疗价值，因而是家庭成员延年益寿、防病治病、促使康复的一种有效手段。

<<家庭养生太极拳入门>>

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>