

<<传统体育养生教程>>

图书基本信息

书名：<<传统体育养生教程>>

13位ISBN编号：9787040296518

10位ISBN编号：7040296519

出版时间：2011-1

出版时间：邱丕相、蔡仲林、虞定海 高等教育出版社 (2011-01出版)

作者：邱丕相，蔡仲林 编

页数：150

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>

## <<传统体育养生教程>>

### 内容概要

《传统体育养生教程》为民族传统体育专业主干课系列教材之一，由邱丕相、蔡仲林两位教授任总主编，虞定海教授任主编。

全书由虞定海统稿，邱丕相、蔡仲林审阅定稿。

在本书的编写过程中，得到了全国高等学校体育教学指导委员会和各参编院校及有关人员的大力支持

。上海体育学院、山西大学、广西民族大学为本教材的编写工作积极承办会议，在此一并表示衷心的感谢。

## <<传统体育养生教程>>

### 书籍目录

第一章 传统体育养生概述第一节 传统体育养生的内容与特点第二节 传统体育养生的价值与功能第三节 传统体育养生的发展与现状第二章 传统体育养生的理论基础第一节 传统哲学与养生第二节 传统医学与养生第三节 现代科学与养生第三章 传统体育养生的教与练第一节 传统体育养生的教法与运用第二节 传统体育养生功法的锻炼要领第三节 传统体育养生功法的图解和多媒体知识第四章 传统体育养生入门基础第一节 调身第二节 调息第三节 调心第五章 静功功法第一节 放松功第二节 内养功第六章 动功功法第一节 马王堆导引术第二节 练功十八法第三节 健身气功·五禽戏第四节 太极桩功第七章 按摩拍打功法第一节 保健按摩第二节 部位拍打导引主要参考文献

## &lt;&lt;传统体育养生教程&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：意念的锻炼是静功的主要环节，练意在古代称为调心、凝神、存神，就是在练功时要把注意力集中到身体的某些指定部位上或某一事物上，使人的思想、情绪、意识逐渐安静下来，排除杂念，使大脑进入一种宁静、虚空、轻松的境界。

这可使人体各器官和组织得到放松而消除疲劳，使气血调和，经络疏通，精力充沛，从而调动人体内在的潜力，发挥自我调节的生理功能。

练功时，对姿势和呼吸的调整，都是在意念活动支配的作用下进行的，因此，意念在导引锻炼中起着主导作用。

但是需要注意的是意念活动要在自然的前提下进行，要“似有意似无意”、“勿忘勿助”，不可强行操作，以免造成精神上的紧张。

按照对调心锻炼和调息锻炼的侧重，静功又可以分为以下两类：（1）以锻炼呼吸为主的静功：这类功法强调以锻炼腹式呼吸为主，其方法主要有：顺腹式呼吸法、逆腹式呼吸法、停闭呼吸法、丹田呼吸法、胎息法和六字诀吐纳法等。

通过呼吸锻炼来调动人体的内气，使之逐步聚集、储存于身体的某一部位，并循经络运行，疏通经络气血。

（2）以锻炼意念为主的静功：其主要方法有：以“定点意守”为特点，意守身体某一部位，如丹田、穴位、脏器等，以此为过渡，使思想逐渐入静，达到“凝神聚气”的效应；意守体内或体外的意境，按照既定的自我暗示内容作认真的想象，体内如五脏色体、液流、气流等，体外如自然景观、珍奇动物、特定人事等，诱导进入一种入静、放松的境界；以意念引导经气在人体内循经络运转，一般多以任、督脉为主线，或沿任、督脉循环，以此来锻炼人体内部经气的运行。

2.动功动功是与静功相对而言的。

通过练功者肢体的不断运动变化，意气相随，起到体内气血畅通，舒筋活络的作用。

显然，动功着重于“动”的锻炼。

这些功法，一般具有松静自然，柔和均匀，意气相随，动静相兼等特点。

操作方法由三个部分组成：肢体运动，呼吸调整，意念运用。

根据“流水不腐，户枢不蠹，动也，形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁”，“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢终不朽也”的指导思想，从古至今，养生家们创造了许多动功功法。

<<传统体育养生教程>>

编辑推荐

《传统体育养生教程》：全国高等学校体育教学指导委员会审定。

<<传统体育养生教程>>

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>