

## <<九式强身功>>

### 图书基本信息

书名：<<九式强身功>>

13位ISBN编号：9787040306682

10位ISBN编号：7040306689

出版时间：2011-1

出版范围：高等教育

作者：张广德

页数：66

字数：37000

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>

## <<九式强身功>>

### 内容概要

继2009年完成“养生八法”、“导引十六式”创编工作后，张广德先生又创编这套“九式强身功”，旨在为广大导引养生功爱好者、健康人群、病患朋友们提供一条追求健康、自我锻炼、性命双修的门径；为推动和繁荣全民健身运动做些实实在在的工作。

这套功法几经推敲、琢磨，凝聚了作者50余年的武术、导引习练、教学研究经验，吸收了儒、释、道、医、武各家养生思想，富?浓厚的文化内涵，可以说是张先生50余年导引养生的精华所在。

全套功法主要由九个舒展大方、形意和谐、优雅怡然的引导动作构成，加上功前准备、收功，约十余分钟即可习练完毕。

与前两套功法相比，这套功法运动量略有增加，技巧要求略有提高，非常适于普通大众健身之用；如能坚持习练，会获得令您满意的强身效果。

## &lt;&lt;九式强身功&gt;&gt;

## 作者简介

张广德，字飞宇，号鹤龄燕人，1932年3月出生于河北唐山，1963年毕业于北京体育学院（现北京体育大学）武术专业，留校任教，之后又考入该校研究生部，是我国著名导引养生学家，新中国第一代武术研究生，中国武术八段，中华武林百杰，享受中华人民共和国国务院特殊津贴，曾任北京体育大学导引养生功研究室主任，中国高等教育学会导引养生学专业委员会理事长，中国导引养生功研究会会长，现任北京体育大学导引养生中心名誉主任，中国健身气功协会常委。

50多年来，张教授以易学的哲理、脏腑经络学说及阴阳五行学说等中医理论为指导，融系统性、科学性、实效性、艺术性和广泛适用性于一体，以强身健体、防治慢性疾病为目的，创编了导引养生功和养生太极两大体系，著书60余部，深受国内外广大友人的欢迎，得到有关专家的充分肯定和国家气功管理中心的正式承认。

其中导引养生功获得国家体委“体育科学技术进步奖”，成为国家优秀健身气功项目和全民健身计划推广项目，被中国武术协会主席张耀庭先生誉为武术的新发展、武术的“金项链”。

1993年，国务院授予张教授“为高等教育事业做出突出贡献”荣誉证书。

目前，导引养生功已普及到世界五大洲，受到国际友人的喜爱，被他们由衷地称赞为“神功”、“救命功”，现已成为北京体育大学的一项著名品牌，并设立体育养生专业，面向全国招收本科和研究生。

另有法国、比利时、罗马尼亚等多个国家都在张教授的指导下积极筹建养生文化学院。

张教授的导引养生功著作被译为英、法、日、韩、意、德等多国文字出版。

张教授多次赴美、英、法、德、日、澳、印度尼西亚、荷兰、瑞士、新加坡、比利时、奥地利、葡萄牙、西班牙、意大利、罗马尼亚等众多国家及我国香港地区讲学，传播中国养生文化，为促进国际间友好往来和东西方文化交流做出了积极贡献。

“欲明人者先自明”是张教授多年来崇尚的名言；“不争春荣，笑迎秋霜”是他的人生追求。

## <<九式强身功>>

### 书籍目录

第一章九式强身功之特点与作用第二章九式强身功之动作说明功前准备第一式吐故纳新第二式渔舟唱晚第三式肩担日月第四式鲲鹏展翅第五式麻姑献寿第六式金鸡独立第七式紫燕侧翼第八式凤翔碧空第九式气息归元收功参考资料及引用书目

## <<九式强身功>>

### 章节摘录

版权页：插图：“逢动必旋，逢作必绕”是“九式强身功”的又一显著特点。

它几乎贯穿于整个功法的全过程。

在日常生活中，人们的动作多种多样，千变万化，但一般来说，都是在自然情况下形成的。

而“九式强身功”的动作则不然，它是在有意识的旋转中“动”，有目的的缠绕中“作”，有一“动”，就有一“作”。

“动”是运动的过程，“作”是最后的姿势。

“动”从“旋”中始，“作”自“绕”中停。

如第一式“吐故纳新”，两掌随两臂外旋、内旋；第二式“渔舟唱晚”，身体左旋右转，两掌从小指开始依次屈指落于裆前，继而屈腕上提至胸前；第三式“肩担日月”，身体左转右旋，两掌随两臂内旋，掌背贴腿，继而两掌反臂上托，再外旋使掌心朝上；第四式“鲲鹏展翅”，两掌随两臂外旋前摆，随两臂内旋下落……

## <<九式强身功>>

### 编辑推荐

《九式强身功》：颐身养生丛书

<<九式强身功>>

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>