第一图书网, tushu007.com

<<健身气功>>

图书基本信息

书名：<<健身气功>>

13位ISBN编号：9787500937685

10位ISBN编号：7500937687

出版时间：2010-5

出版时间：人民体育

作者：国家体育总局健身气功管理中心 编

页数：102

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

第一图书网, tushu007.com

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，进而达到身心和谐的完美境界。
健身气功肢体运动松静自然，呼吸吐纳深细匀长，运用意念使心情怡悦，具有促进身体阴阳平衡、经络疏通、强筋健骨等全面改善身体素质功能，且动作简单、老少皆宜、经济实用。
健身气功作为民族传统体育项目，具有独特文化魅力和广泛群众基础，在全民健身活动中发挥着不可替代的作用。
健身气功在某种意义上是一门关于和谐的学问，在理论上以人体生命整体观为指导，在实践上以“三调合一”为基准，既体现了中华传统文化智慧，也符合现代养生学理念，是当今人们健身养生的一种时尚运动。
——从运动养生角度看，运动养生讲究精神要放松，形体要运动。
健身气功运动风格柔和缓慢，既可避免大强度运动后给人体造成损伤，也可在节能的情况下提高人体生理机能，且注重形神共养、内外兼修，这与现代养生理念不谋而合。
科学测试表明，坚持习练健身气功能够增强体质，增进心理健康，延缓智力衰退，优化生理功能，改善血液生化指标，增强内脏及各个器官系统功能，使人体整体健康状态有明显改善。
——从中医养生角度看，中医认为，人的形体是由五脏、六腑、五体（筋、脉、肉、皮、骨）、七窍组成的一个有机整体，相互协调、相互为用。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

健身气功·十二段锦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，由北京体育大学承担研究任务。
新编功法继承了原功法不同流派的精髓，加强了颈、肩、腰、腿部的运动，是一套按照头部、颈部、肩部、背部、腰部、上肢、下肢、胸腹部顺序进行全身性锻炼的坐势功法，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，十二段锦的功法源流、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。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章　健身气功·十二段锦功法源流第二章　健身气功·十二段锦功法特点第三章　健身气功·十二段锦功法基础　第一节　手型、身型　第二节　呼吸、意念　第三节　基础练习第四章　健身气功·十二段锦功法技术　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

章节摘录

第二章　健身气功·十二段锦功法特点　　一、意形相随，动息相合　　意形相随，是指在功法练习过程中运用意识来引动形体，使意与形合。
所谓“意”，是指练功时的思想(高级神经)活动。
身体的任何动作都需要意识或潜意识的参与。
练功时意守的内容应紧密结合动作的特点和要求，从而有效地放松习练者的身心，安定情绪，排除杂念，直接引起人体气机的运行，畅通有关经络，防治相关疾病，促进脏腑功能的提高。
健身气功·十二段锦要求意念随着形体动作的变化而变化，也就是意念要集中在动作的规格、要领和重点部位上。
与此同时，此功法还要求习练者的意念随动作变化而有所侧重。
例如，　“托天按顶”和“俯身攀足”两式，要求意守动作的要领；而“微撼天柱”和“掌抱昆仑”两式，则要重点意守大椎穴，从而帮助练习者集中精神，保持精神内敛。
意守要适度，太过则易引起头痛、胸闷、腹胀，导致气滞血淤，应“似守非守，绵绵若存”，使身心融为一体。
　　动息相合，要求练习时动作与呼吸协调配合，并强调动作为呼吸服务，也就是动作应符合内气的运行。

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