

<<杨式太极拳大架与养生>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极拳大架与养生>>

13位ISBN编号：9787500939856

10位ISBN编号：750093985X

出版时间：2011-12

出版单位：人民体育

作者：杨瑞//齐犁

页数：218

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>

## <<杨式太极拳大架与养生>>

### 内容概要

追求健康目前已经排名在幸福指数前列，通过什么路径保持健康的体魄和精神状态，存在多种选择，理当争取最佳效果。

本书介绍的是太极拳关于生命之本——内气的锻炼方法。

内气人人具有，但不练不强，不练不畅。

内气以无形无象之特征，掌控着人体的脏器、经络以及神经系统和循环系统的疏通与通畅，影响着精神状态。

这里以杨式太极拳大架为载体，指导人们通过内外、虚实、开合等练法，走出一条持久、轻松、节省的养生之路。

## <<杨式太极拳大架与养生>>

### 书籍目录

#### 一、拳架篇

- (一) 何为大架套路？
- (二) 小架、中架、大架的区别与大架的养生功能是什么？
- (三) 大架套路与养生练法配套的原因何在？
- (四) 养生练法与技击练法有什么不同？
- (五) 练好大架套路应注意些什么？
- (六) 从何人手练养生功？
- (七) 养生功练习为何要配合拳架？
- (八) 如何学好拳架？

#### 二、养生篇

- (一) 太极拳如何能防病健身？
- (二) 养生练法的要点何在？
- (三) 养生练法应注意些什么？
- (四) 如何理解气？
- (五) 气与养生
- (六) 如何理解经络？
- (七) 练功时的最佳心态是什么？
- (八) 练太极拳为什么可以改善情绪、心境、性格？
- (九) 谁该对你的健康负责？

#### 三、杨式太极拳大架套路拳谱

#### 四、杨式太极拳大架套路图解与养生功能

#### 五、孙德明老师授拳印象

#### 附录：十四经络图

#### 后记

#### 主要参考文献

## &lt;&lt;杨式太极拳大架与养生&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：从养生内功上讲，内气的运行以缓慢均匀、内行为主，不向外发送。只用来疏通内脏、经络、血液循环系统、消化系统、泌尿系统、神经系统、呼吸系统、淋巴系统的各种“管”与“道”。

另外，养生练法精神更为松弛，没有了“对方”，专心用来对付自己，增强体质，祛病延年。

练习时似在体内进行按摩，消除病痛，抛弃一切烦恼，抵制一切破坏平和心境的因素。

常言道：最大的幸福是健康，最大的敌人是自己。

这里的敌人指的大概就是自寻烦恼的生活方式和病态心理。

技击练法要求行拳时“把内劲通出手外，称为‘功夫上手’，意在影响虚拟的对手。

手是起着指引方向的作用，每一个姿势和动作都要通过手散放内劲。

例如：手势要由身体中心出手，并且做到内劲通出手外1-3尺，然后还能将意气顺着原路收回，机动灵活地变换姿势，进而达到内劲“发于中、形于外，达于四围”的要求。

养生练法内气需浑圆一体。

虽同样本着“守元抱一”“致虚极，守静笃”的法则，但不需要将内气散于体外，只需在体内运作，顺其自然。

内气越足对养生越有益，但是微弱的内气也可以起到相应的养生作用。

内气的收放就在拳势的舒展、开合之间，不拘一格地练习更易促进内气的生成，发放的内气不会影响身体健康。

养生内气还有加强经脉间在大络、缠络、孙络的横向联系作用，使内气充养周身，以达到全面调养的目的。

技击练法内气主要是通过经脉贯通，由意念强化调动内劲运行，再加上其他内功训练，如大小周天等，形成可以引导出体内的混元之气，由意念指挥，扩散于体外。

内功的高低，取决于发出的能量大小。

在脏器方面，技击练法对内脏的利用很多，要求运动的幅度较大，例如“意气鼓荡”在特定的条件下，对身体的强健不无裨益。

但是，它不能普遍适用于任何群体。

养生练法则对内脏只起养护作用，无论是外形还是内气，都对脏器起按摩、调理作用，促进它的新陈代谢，以达到增强体质、缓解病痛、养生益智的目的。

阴阳可以概括太极拳论中所有对立统一关系的代名词，如虚实、开合、内外、形神、动静、刚柔、吞吐、疾缓、轻沉、上下、左右、前后、发化、进退等。

无论养生练法还是技击练法，都离不开这些关系的协调、平衡，这也可以说是拳架的核心。

失去这种关系的和谐，养生练法会觉得很累，技击练法更会失去中心与灵魂。

因此，在初学与进阶过程中都不可忽视。

中医认为：“肝主筋。

人的运动能力靠筋，又称之为‘筋力’。

因肝主藏血，又主筋，所以肝为人体运动能力的发源地。

男子有没有力气首先与肝相关。

”“人肝气足的话，筋的弹性就好，人就有力气。

人如果过度劳累，就会伤肝进而伤筋。

”（曲黎敏的《从字到人，养生篇》）由此可以看出，功夫好坏与人体脏器的强弱有直接联系。

太极拳运动要从养生练起，是不能回避的过程。

## <<杨式太极拳大架与养生>>

### 编辑推荐

《杨式太极拳大架与养生》编辑推荐：何为杨式太极拳大架套路？

杨式太极拳大架套路与养生练法配套的原因何在？

从何入手练养生功？

如何才能防病健身？

由杨瑞、齐犁编写的《杨式太极拳大架与养生》将对这些问题进行全面地分析、探讨与诠释。

<<杨式太极拳大架与养生>>

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>