

<<太极盘根功法>>

图书基本信息

书名：<<太极盘根功法>>

13位ISBN编号：9787500940869

10位ISBN编号：7500940866

出版时间：2012-1

出版时间：人民体育出版社

作者：徐毓茹，孙晴 编著

页数：201

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>

## <<太极盘根功法>>

### 内容概要

太极盘根功法是以中医理论为基础，以现代科学为指导，从人体生命整体观角度出发，通过意、气、形导引；手部、足部、脏腑按摩，疏通经络，调节阴阳，壮其筋骨，聚集能量，用练养结合的方式达到保养精、气、神，从而保持人的生命稳态，提高生命的质量。

## <<太极盘根功法>>

### 作者简介

徐毓茹，女，武术高级教练，国家级裁判，中国武术八段。  
曾任第11届、15届亚运会中国武术集训队太极拳教练；第9届世界武术锦标赛、第29届奥运会特设2008北京武术比赛中国武术代表队男子太极拳教练，荣获国家体育总局、中国奥委会颁发的“2008北京奥运会突出贡献个人”荣誉称号、中华人民共和国体育运动荣誉奖章。

现任陕西省武术协会副主席、陕西省武术协会太极拳委员会主任、西安体育学院武术系客座教授。

孙晴，女，陕西中医学院硕士生毕业，现任西安中医医院副主任医师。  
中国武术六段，曾获得第四届全国大学生运动会武术套路比赛女子太极拳第六名，1997年陕西省大学生武术比赛太极拳冠军。

## <<太极盘根功法>>

### 书籍目录

#### 第一章 太极盘根功法概述

##### 第一节 太极盘根功法作用

- 一、保养“精、气、神”
- 二、疏通经络，调气补肾
- 三、通过按摩增强脏腑功能
- 四、通过手的缠旋、摩运健脑强身
- 五、内外兼修，体验武术文化，享受心灵养生

##### 第二节 功法要领

- 一、松静身正
- 二、意气相随
- 三、内外相合
- 四、以身带臂，身步相随

#### 第二章 太极盘根桩功

##### 第一节 定步导引桩功

- 一、站桩
- 二、龙身吸气桩
- 三、脏腑按摩桩

##### 第二节 行步导引桩功

- 一、行步桩
- 二、转步桩

#### 第三章 盘根太极拳套路

##### 第一节 盘根太极拳动作名称

##### 第二节 盘根太极拳动作图解

#### 第四章 盘根养生推手桩功

##### 第一节 盘根养生推手桩功简述

##### 第二节 盘根养生推手桩功动作图解

- 一、盘手摩腕
- 二、盘手揉肘
- 三、开合双缠臂
- 四、缠臂蹬脚
- 五、盘肘挤靠
- 六、盘步捋挤

## <<太极盘根功法>>

### 章节摘录

二、疏通经络，调气补肾 经络是人体经脉和络脉的总称。经络是运行气血的通路。

它遍布全身，沟通气血、外达体表、内及脏腑、上下联络“行气血而营阴阳”。

因此调经络可调全身。

经络通畅，则脏腑功能正常，经络不通，则全身阴阳失调，整体联系受到干扰和破坏，从而产生疾病，所谓“通则不痛，痛则不通”。

人体的经络主要有十二正经、十二经别、奇经八脉、十五别络等。

十二正经与五脏六腑密切相联，其质量如何，直接影响脏腑功能，为全身经络的主干部分。

十二经脉对称地分布在身体的两侧，凡循行在肢体内侧，与脏相联结的经脉叫阴脉；凡循行在肢体外侧，与腑相联结的经脉叫阳经，经别为正经之别支，辅助正经，滋养脏腑。

奇经八脉则是十二正经传注的纽带，平衡其中真气的盛衰。

络脉为横向分布的路线，在表里与经脉相接合。

太极盘根功法在注重十二脏腑所属的经脉外，尤其注重奇经八脉中任、督二脉的充实与畅通。

明代医学家李时珍说：“任、督二脉，人身之子午。

”任、督二脉同出于会阴。

任脉行于体前，督脉行于体后，任、督二脉上行之后互接于口唇内。

.....

## <<太极盘根功法>>

### 编辑推荐

徐毓茹等编著的《太极盘根功法》主要收集了家父多年研究的脏腑按摩、练养益寿功法，又结合我本人练太极拳的心得体会，而研编成的一套练养结合、技艺结合的太极拳教材。

此功法注重以“天人合一”理论的整体观为依据，以经络为基础，循经而行，调气补肾，以加强气机气化为目地。

通过脏腑按摩运动，增强相关脏腑的功能，通过手部的缠旋摩运，达到健脑强身的作用。

并以此激发人体固有的机能和潜在的机能，经反复锤炼，将宇宙能量逐渐转为人的体能，使它们在人体的经脉、穴位、诸生命功能系统中升华，使人的身心高度统一、协调，获得最佳生命功能状态，以期达到最佳生命质量。

<<太极盘根功法>>

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>