

<<太极点按穴位养生术>>

图书基本信息

书名：<<太极点按穴位养生术>>

13位ISBN编号：9787534947575

10位ISBN编号：753494757X

出版时间：2011-7

出版时间：河南科技

作者：李务公

页数：127

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>

<<太极点按穴位养生术>>

内容概要

本书介绍了陈式太极拳及运用太极理论进行的养生方法。

全书共分六章：第一章为太极及太极拳；第二章为陈式三十二式太极拳；第三章为室内点按穴位养生术；第四章为太极养生秘法；第五章为李务公太极理论选编；第六章为几种常见病的点按穴位。全书对每一功夫动作和养生招式及穴位都附有图片，可供读者参照练习。

<<太极点按穴位养生术>>

作者简介

李务公，字矛文力天下，号圓缘源；汉族。

生于1944年，系河南省焦作市博爱县人，大专学历，中学高级教师，国家一级拳师，陈式太极拳第十二代传人；武术六段位。

从12岁起(1956年)跟外祖父张启武(民间老中医)学习民间传统拳术及点穴养生功法。

1974年拜陈式太极拳嫡宗传人陈正雷为师习陈式太极拳、太极剑、太极枪、太极推手及太极理论等。在此之前曾目睹了五伯陈照丕、十叔陈照奎(跟随陈正雷对前辈的称谓)传授太极拳的风采。

1983年至1987年，为河南师范大学、洛阳师范学院、焦作师范高等专科学校培养太极拳辅导员多名。

1988年发表论文《上下九节劲，节节腰中发》

1991年，发表论文《明规矩而守规矩，脱规矩而合规矩，是拳术发展之路》。

1985年至1996年，在《武林》、《中华武术》、《少林与太极》等武术杂志发表十数篇论文。

1976年至今在河南博爱、沁阳、焦作、郑州，福建厦门，河北等地举办多期太极拳训练班，为社会培养了上千名太极拳人才。

1988年协助师父陈正雷完成《陈氏太极拳·械汇宗》第一部著作。

1994年协助师父陈正雷完成《陈氏太极拳·械汇宗》第二、三部著作。

1996年个人传略入典《陈氏太极拳志》卷一。

1998年5月经考评，取得国家一级拳师资格，并任河南省陈式太极拳协会理事，博爱县太极拳研究会副会长。

1999年，个人传略入选《中国民间武术家名典》。

2001年3月，经考评，由国家体育总局、中国武术协会审批，晋升为武术六段位。

2001年，协助师父陈正雷完成《陈氏太极拳、剑刀》著作。

2007年著书第一部《太极养生技击秘要》

2011年著书第二部《太极点按穴位养生术》。

2011年著书第三部《太极技击点穴及救治法》。

<<太极点按穴位养生术>>

书籍目录

点穴术简介

第一章 太极及太极拳

- 一、练太极拳的过程就是内气运行周身的过程
- 二、练太极拳能强身祛病
- 三、太极养生混元桩功法

第二章 陈式三十二式太极拳

- 一、陈式三十二式太极拳简介
- 二、陈式三十二式太极拳动作名称
- 三、陈式三十二式太极拳动作图解

第三章 室内点按穴位养生术

- 一、室内点按穴位养生术简介
- 二、人体经络简介
- 三、十二正经
- 四、任脉与督脉
- 五、五脏与五行
- 六、本点穴术用到的穴位和功能
- 七、点按穴位、按摩的补泻
- 八、室内自我点按穴位养生术

第四章 太极养生秘法

- 一、太极养生秘法简介
- 二、太极养生秘法招式名称
- 三、太极养生秘法动作图解

第五章 李务公太极理论选编

- 一、太极拳的技击机制
- 二、“上下九节劲，节节腰中发”浅谈
- 三、明规矩而守规矩，脱规矩而合规矩
- 四、点击“门”字穴，御敌显神奇

第六章 几种常见病的点按穴位

附录张启武小传

后记

<<太极点按穴位养生术>>

编辑推荐

由李务公编著的《太极点按穴位养生术》是太极内劲运用到各种手法上所进行的点穴养生术。其内容包括陈式32式太极拳、在室内进行的自我点穴和在室外进行的太极养生秘法。

室内点穴养生是由头、颈、上肢点穴十八势和躯干、下肢点穴十八势所组成；包括有揉、点、抚、按、提、拉、钉、掐等14种手法，点击全身81个穴位，疏通14条经络，调整内外8个淋巴区，对五脏六腑、大脑、头颈直接点按、抚摩治疗，从而起到促进血液循环与新陈代谢的作用。

太极养生秘法是在室外进行的养生法，它是遵循太极阴阳之哲理，循五行八卦之学说，在中医理论指导下，守导引吐纳之规矩，台现代科学之要理，集气功大成于一体的养生法。

练功顺序是由上到下、由内到外、由意到形、由五脏六腑到筋骨皮肉，由十二正经到奇经八脉。点穴分阴阳，采气分方向，手形奇特、通络快捷、效果明显，故有健身养生、延年益寿之效果。

<<太极点按穴位养生术>>

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>