第一图书网, tushu007.com

<<便携式健身养生八段锦挂图>>

图书基本信息

书名：<<便携式健身养生八段锦挂图>>

13位ISBN编号：9787538160055

10位ISBN编号：7538160051

出版时间：2009-9

出版时间：辽宁科技

作者：霍瑞明 编

页数：10

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

内容概要

八段锦相传于南宋时期无名氏创编，距今已有上千年历史。
最早见于南宋洪迈所著《夷坚志》，文曰：“政和七年（1117年），李似矩为起居郎……似矩素于色简薄，多独上于外合，仿方士熊经鸟伸之术，得之甚喜……尝以夜半时起坐，嘘吸按摩，行所谓八段锦者。
”并称“长生安乐法”。
也有岳飞相传之说。
　八段锦有立式和坐式之分。
立式中以站式为常见，且有南方和北方之派别。
南派多为站式，行功动作柔和，又称文派（文八段、内八段）；北派多为马步式，行功动作刚性，又称武派（武八段、外八段）。
不管南派北派、文武之派，二者均同出一源。
笔者认为，现代人把健身和养生有机结合，集八段锦文武之派的柔与刚，完美结合为一体，实乃锦上添花。
　八段锦属有氧运动。
前四段为调理病症，后四段为强身健体。
注重形神意气的结合，简单易学，老少皆宜。
不受场地限制，一平米足矣。
习练前须进行简单的热身活动，习练时的动作幅度、步形大小、活动时间可因人而异。
一般重复做两遍，中间休息2～3分钟，总计约30分钟。
冬天做一遍可感身体发热，做两遍可感全身发暖。
习练后须补充水分。
学习健身气功一定要把握好朴素、中庸、阴阳三个思想和“柔和缓慢，圆活连贯；松静结合，动静相兼；神与形合，气寓其中”的功法特点，并贯穿于八段锦的习练过程中，达到调理脏器、强身健体的目的。

作者简介

霍瑞明，男，1957年12月生，石家庄市人，大学文化。
从1978年利用业余时间开始学习太极拳，春夏秋冬，闻鸡起舞。
先后习练《24式太极拳》、《48式太极拳》、《32式太极剑》、《健身气功五禽戏》、《健身气功六字诀》、《健身气功八段锦》、《健身气功易筋经》。
2006年为了

章节摘录

插图：

编辑推荐

《便携式健身养生八段锦挂图》由辽宁科学技术出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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