

<<陈式太极拳拳法与经脉运行>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳拳法与经脉运行>>

13位ISBN编号：9787539022949

10位ISBN编号：7539022949

出版时间：2000-1

出版时间：请自查

作者：.

页数：243

字数：225000

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>

<<陈式太极拳拳法与经脉运行>>

内容概要

本书所阐述的拳理拳法，是全新的、深层次的理念，从而使读者在简练的篇幅内认识人体经络系统特征，丹田内气产生的方法，经络气血在动作中运行，气、劲、形的密切关联。

本书用通俗简洁的语言，表述了作者掌握和运用拳理拳法的切身体验和诀窍，使您在一招一式中领悟，通过这种行之有效的反复练习，举一反三，逐渐提高。

当然，这需要读者在研读本书时，细心体悟，才有这种效果。

本书的理念，符合人类的生命特征，贴近人体运动中的自然性。

在极拳运动中善后是拳法博大精深，普及和推广太极拳运动将促进人们的身心健康。

因此，太极拳运动爱好者和准备练太极拳的人，都是本书的读者。

<<陈式太极拳拳法与经脉运行>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 太极拳是最好的健身运动 一、练太极拳人人皆宜 二、太极拳的健身作用 三、太极拳的养生效果 第二节 陈式太极拳练习的阶段和标志 一、基本套路阶段的要点 二、丹田呼吸阶段的要点 三、懂劲阶段的要点 四、内外一致的身形阶段的要点 第二章 经络系统概述 第一节 人体的经络系统 一、十二经脉分布情况 二、奇经八脉分布情况 三、十二经别分布情况 四、十二经脉分布情况 五、十二皮部分布情况 六、络脉分布情况 第二节 经络的功能 一、沟通表里，贯穿上下 二、运行气血，调理阴阳 三、抗御病邪，保卫机体 第三节 经络各脉分述 一、十二经脉 二、奇经八脉 第三章 气 第一节 丹田内气产生的人体部位 一、丹田 二、内气产生的人体部位 第二节 丹田内气产生的具体方法 一、气和内气的特征 二、自然呼吸与逆式呼吸的特征 三、气沉丹田 四、丹田内气产生的方法 第三节 丹田内气运用操作要领及功效 一、如何放长身体及四肢 二、虚实与刚柔 三、意念与静 四、丹田内气促进经张气血活动 第四节 丹田内气运量大小的控制和效果自我测试 一、内气量大小应注意的问题 二、内气量大小的控制 第五节 内气纠正 第四章 劲 第一节 太极拳套路中的劲 一、劲的含义 二、劲的名称及含义 三、“劲”与“力”的区别原理 第二节 劲在套路上的表现 一、行拳练架，重在落点 二、螺旋缠丝劲 三、刚柔相济获劲过程（阶段） 第五章 形 第一节 太极拳运动中人的形体 第二节 校正身法、注重外形 第三节 套路中形体的表现 第六章 陈式太极拳老架一路经脉运行图示 第一节 陈式太极拳老架一路各工式名称 第二节 经脉运动图示的说明 第三节 经脉运行在套路中的运用 后记

<<陈式太极拳拳法与经脉运行>>

编辑推荐

《陈氏太极拳：拳理与经脉运行》所阐述的拳理拳法，是全新的、深层次的理念，从而使读者在简练的篇幅内认识人体经络系统特征，丹田内气产生的方法，经络气血在动作中运行，气、劲、形的密切关联。

<<陈式太极拳拳法与经脉运行>>

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>