

<<五禽戏六字诀>>

图书基本信息

书名：<<五禽戏六字诀>>

13位ISBN编号：9787546315010

10位ISBN编号：7546315018

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：方方 编

页数：114

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>

## <<五禽戏六字诀>>

### 内容概要

《全民健身项目指导用书：五禽戏六字诀》从策划、编写到出版经过了近一年的时间，编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主，同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。

本书图文并茂，实用性强，分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目，计100分册，按照统一的体例，力争有所创新。

每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。

<<五禽戏六字诀>>

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展 / 002第二节 场地和装备 / 005第二章 运动保健第一节 自我身体评价 / 008第二节 运动价值 / 012第三节 运动保护 / 017第三章 五禽戏的基本技第一节 基本手形 / 028第二节 基本步形 / 030第三节 平衡 / 032第四节 功法动作 / 033第四章 六字诀功法理论第一节 基本理论 / 070第二节 功法动作 / 081第五章 比赛规则第一节 比赛方法 / 110第二节 裁判方法 / 111

## <<五禽戏六字诀>>

### 章节摘录

版权页：插图：在五禽戏的发展过程中，出现了不同的流派，每个流派都有着各不相同的风格和特点。

总的来看，他们都是根据“五禽”动作，结合自身练功体验所编的“仿生式”导引法，以活动筋骨、疏通气血、防病治病、健身延年为目的。

其中，有偏重肢体运动，模仿“五禽”动作，意在健身强体的为外功型，即通常所说的五禽戏；有仿效“五禽”神态，以内气运行为主，重视意念锻炼的，为内功型，如五禽气功图；有以刚为主，通过拍打、按摩来治疗疾病，甚至被用于散手技击、自卫御敌的，如五禽拳、五禽散手等；还有以柔劲为主，讲究动作姿势优美矫健，以舞蹈形式出现的，如五禽舞、五禽舞功法图说等。

1982年6月28日，中国卫生部、教育部和当时的国家体委发出通知，把五禽戏等中国传统健身法作为在医学类大学中推广的“保健体育课”的内容之一。

2003年，中国国家体育总局把重新编排后的五禽戏等健身法作为“健身气功”的内容向全国推广。新编的健身气功五禽戏动作简便易学，动作数量沿用了陶弘景《养性延命录》的描述，为10个动作，每戏2动，并在功法的开始和结束增加了起势调息和引气归元，体现了形、意、气的合一，符合习练者特别是中老年人运动的规律；动作设计考虑与形体美学、现代人体运动学有机结合，体现时代特征和科学健身理念；功法符合中医的基础理论、五禽的秉性特点，配合中医脏腑、经络学说，既有整体的健身作用，每一戏又有特定功效。

<<五禽戏六字诀>>

编辑推荐

《五禽戏六字诀》是全民健身项目指导用书之一。

<<五禽戏六字诀>>

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>