

<<导引健身法解说>>

图书基本信息

书名：<<导引健身法解说>>

13位ISBN编号：9787810517447

10位ISBN编号：7810517449

出版时间：2002-06-01

出版时间：北京体育大学出版社

作者：吴志超

页数：354

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>

<<导引健身法解说>>

前言

人类对自身的认识和修炼，是人类得以生存和发展的决定性因素之一。

自有人类以来尽管生活条件千差万别，但“无不知自卫其生者”。

我国上古先民，由于生活条件恶劣，而得一种筋骨萎缩、腿脚发肿活动不灵的疾病，于是有人便创造一种类似舞蹈的锻炼身体的方法，“教人引舞以利导之”，这便是后来称之为“导引”的由来。

导引，自上古先民创造出来以后，数千年来一直在流传和发展着，成为中华民族特有的一种传统健身法。

它在历史上，不仅对中华民族的保健和繁衍起着积极作用，而且早已传至国外，丰富了现代养生学和卫生学的内容。

英国著名科学史专家李约瑟博士在其巨著《中国科技史》中写道：“值得注意的是18世纪时，中国的治疗体操传入欧洲，并在现代的卫生和治疗方法上占有头等重要的地位。

”他所说的“治疗体操”，就是我国古代养生文献中所说的“导引”。

因此，发掘和探讨我国古代导引健身法，不仅是继承和弘扬中华传统养生文化，建设具有中国文化特色的养生学和卫生学之所需，也是进行世界体育文化交流之所需。

值此古老的中华民族重新崛起之时，笔者从上述所需出发，在原先研究的基础上撰成此书，以表生逢盛世之忧。

此书虽然是以先前的研究为基础，但着眼点不在研究和探讨，而在发掘和介绍，使作为中华博大精深的养生文化的一个重要组成部分的导引健身法，及其得以发挥作用的相关因素，能较为充分地呈现出来。

基于此，本书以史、理、法为线索，构成史、理、法兼容并包，以法为主的内容体系。

<<导引健身法解说>>

内容概要

本书以先前的研究为基础，着眼点在于发掘和介绍，使作为中华博大精深的养生文化的一个重要组成部分的导引健身法，及其得以发挥作用的相关因素，能较为充分地呈现出来。基于此，本书以史、理、法为线索，构成史、理、法兼容并包，以法为主的内容体系。

<<导引健身法解说>>

书籍目录

第一章 导引健康法总论

第二章 祛病导引

第三章 补益导引

第四章 健身导引

第五章 养生文化修养

<<导引健身法解说>>

章节摘录

1.功法解说原文三条，按其内容性质，均为行气法，合为一条，其功法释解如下：起势为正坐势或倚壁坐势。

伸展两足，张开十足趾。

姿势调整后，凝神静虑，收心安神。

先以鼻缓细而深长地吸气闭住；然后以意念将气从头部（泥丸）向下引，达至两足十趾及足掌心（即涌泉）；待到极闷时，方将气由口细细嘘出。

如此进行21遍，待到足掌心感觉有气时方停止。

相反，从足部起，引至头部为止，练习数量相同。

这就叫作“上引泥丸.下达涌泉”法。

（图3）插图：

<<导引健身法解说>>

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>