

<<中国太极养生>>

图书基本信息

书名：<<中国太极养生>>

13位ISBN编号：9787810795548

10位ISBN编号：7810795546

出版时间：2005-12

出版时间：暨南大学出版社

作者：曾庆国

页数：311

字数：175000

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>

<<中国太极养生>>

内容概要

《中国太极养生（太极拳）》主要讲述了太极拳如何养生的。

太极拳属武术一大拳系。

太极拳是我国民族形式体育项目之一，很早以前就在我国民间有所流传。

《中国太极养生（太极拳）》在收集研究整理有关太极拳资料文献的基础上，参考了大量业已公开出版发行的太极拳谱、刊物，编著了《中国太极养生·太极拳》，比较全面系统地介绍了太极拳的练习方法。

在内容选排上，着重介绍基础知识与养生，旨在使读者入门，进而成为行家里手。

《中国太极养生（太极拳）》分为三章，内容丰富，图文并茂，深入浅出，便于学习。

<<中国太极养生>>

书籍目录

- 第一章 太极拳运动概述
 - 第一节 太极拳名称的由来
 - 第二节 太极拳的起源与发展
 - 第三节 太极与周易的联系
 - 第四节 太极与道家的联系
 - 第五节 易学中的阴阳五行观
 - 第六节 阴阳五行基础知识
 - 第七节 太极与传统医学中的阴阳观
 - 第八节 易学与养生
 - 第九节 太极拳养生治病的奥秘
- 第二章 太极养生原理
 - 第一节 养生科学谈
 - 第二节 成年人运动养生
 - 第三节 妇女运动养生
 - 第四节 老年人生理和心理特点
 - 第五节 太极拳的生理保健作用
 - 第六节 太极拳的特点、要领及要求
 - 第七节 练习太极拳的主要过程及其要点
- 第三章 简化太极拳
 - 第一节 简化太极拳概述
 - 第二节 太极拳的教学和练习方法
 - 第三节 简化太极拳基本技术
 - 第四节 简化太极拳动作名称
 - 第五节 简化太极拳学练要领与养生作用
- 后记

<<中国太极养生>>

章节摘录

第一节 太极拳名称的由来 太极拳属武术一大拳系。

太极拳这个名称是因为拳法变幻无穷，遂用中国占代的“阴阳”、“太极”这一哲学理论来解释拳理而被命名的。

“太极”一词源出《周易·系辞》：“易有太极，是生两仪。”

“太”就是大的意思，“极”就是开始或顶点的意思。

宋朝周敦颐在《太极图说》中第一句话就是“无极而太极”，并非说太极从无极产生，而是“太极本无极”之意，意即“太极”是产生万物的本源，含有至高、至极、绝对、唯一之意。

太极拳取的也是这个意思。

太极图是我国古人的一种最原始的世界观，拳术和太极说的结合，逐步形成了太极拳术。

太极拳早期名称也不统一，直至清乾隆年间（1736—1796），山西人王宗岳著《太极拳论》，太极拳这个名称才确定下来。

太极拳有多种流派，主要有陈式、杨式、武式、吴式、孙式等。

各派太极拳虽在动作、套路、风格等方面各有所异，但它们之间仍保持着基本相同的技术要领和运动特点。

在身体姿势方面，要求虚领顶劲，含胸拔背，松腰敛臀，圆裆松胯，沉肩垂肘，舒指坐腕，尾闾中正；在动作运转路线方面，均要求弧形圆转，连贯圆活等；在动作速度和劲力上，以柔和缓慢为主，速度均匀（陈式除外）；在整体上，要求以意导体，以体导气，意、气、体三者协调配合；在技击上，均要求刚柔相济。

在传统的各式太极拳的基础上，原国家体委组织有关专家教授，相继编制了“二十四式简化太极拳”、“四十八式太极拳”、“八十八式太极拳”、“太极拳竞赛套路”以及陈、杨、武、吴、孙式竞赛套路。

太极拳运动因其富有独特的韵味和较深的哲理以及对人身、心均有良好的积极作用，越来越受到世界各国人民的喜爱，许多人亲身体会，受益匪浅。

.....

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>