

<<太极与养生>>

图书基本信息

书名：<<太极与养生>>

13位ISBN编号：9787887262639

10位ISBN编号：7887262631

出版时间：2011-6

出版时间：李毅多 中国出版集团，中国对外翻译出版公司 (2011-06出版)

作者：李毅多 编

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>

<<太极与养生>>

内容概要

《太极与养生:太极拳定势练习法》内容简介：太极拳是一门养生健身的艺术，已经经过上千年的考验，如今，更是受到现代人的喜爱。

太极拳是锻炼身体的妙法，修养性情的良方，老少成宜。

老人习之，身心柔软，心胸豁达，益寿延年；中年人习之，调和身心，神清气爽，精力充沛；青少年习之，磨练意志，培养定力，强健体魄。

<<太极与养生>>

作者简介

李毅多，名家杨家仓先生为师。

研习太极拳至今已三十余年，对太极拳艺术的思想与精髓领悟颇深；在传统太极拳办班教学方面,发扬师门传承，不断总结与创新，其独特的教学方法深受学员喜爱。

他还受邀在北京电视台体育频道主讲《身心和谐活健康——太极与养生》系列节目，受到观众的好评。

李老师多年致力于中华传统文化的学习、实践与教学工作，不断把优秀传统文化与太极拳艺术带入企业、学校与社区，海内外有上万人直接受益。

<<太极与养生>>

书籍目录

第一章 认识太极拳 / 1
一、太极拳的渊源及影响 / 1
二、太极拳与健身 / 3
三、太极拳与养生 / 8
四、太极拳与武术 / 15
五、太极拳与艺术 / 21
六、太极拳中的人生哲学 / 26
第二章 为何要学习太极拳 / 37
一、现代人需要太极拳 / 37
二、太极拳适合什么人练习 / 40
三、太极拳属于中国文化的瑰宝，深受世界人民的喜爱 / 47
四、练习太极拳可以培养定力与意志力 / 53
五、练习太极拳可以培养自信心 / 54
第三章 如何学习太极拳 / 58
一、应该选择哪一种太极拳 / 58
二、学习太极拳的方法 / 61
三、学习太极拳的次第 / 69
四、学习太极拳的注意事项 / 71

<<太极与养生>>

章节摘录

说实在的，我第一次听到这么近的大夫告诉我可以学习太极拳，我当时就愣了一下，在我的印象里太极拳都是老年人学习的，而且往往是有点快走不动路的时候才练习太极拳。

后来一想我也差不多，因为我那个时候已经住院了，而且经常从医院的太平间听到别人的哭声。

所以我跟那些老年朋友可能体质上也差不多，既然这样我就练一练吧，死马当活马医。

第二天早上我就去了，去了以后发现还有两个病友，我们三个一起向董大夫学习太极拳。

当时他就教给我们杨式太极拳，八十八式。

结果跟他学习了大概三个月左右，到医院一检查，我的病全都好了。

医院也很震惊，说：“你这个病怎么好得这么快呢？

估计你原来得的不是这个病。

”后来我一想，管它是不是，反正已经好了，不要讨论原来是不是这个病。

从那以后我就坚持练习太极拳，几年以后身体就愈来愈健康。

后来开始考大学，在高考复习的时候学习很紧张，我就想本来身体就不太好，别因为高考再把身体累垮了。

所以一到课间我就赶紧跑出来，第一是为了呼吸一下新鲜空气，第二是想利用课间十五分钟再打一套太极拳。

所以一到课间休息，我就跑到外面打太极拳，一天打太极拳的时间算下来也不少。

<<太极与养生>>

编辑推荐

<<太极与养生>>

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>