

<<陳式太極拳養生功（附VCD）>>

图书基本信息

书名：<<陳式太極拳養生功（附VCD）>> 武術特輯.>>

13位ISBN编号：9789574682850

10位ISBN编号：9574682854

出版时间：20040301

出版时间：大展 / 品冠

作者：陳正雷

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>

## <<陳式太極拳養生功（附VCD）>>

### 內容概要

隨著改革開放的逐步深入，社會經濟的長足發展，人民的生活水平正在不斷提高，日常工作和生活正在逐步向電器化、電腦化、自動化發展，它大大減輕了人們的體力勞動，然而文明病也隨之而來，由於身體活動少，人們的體質機能逐漸下降。

因此，近些年來掀起了學武健身及氣功熱的高潮。

數百年來，一直在人們心目中占有極重要地位的「太極拳」，以其健身養生與技擊防身的良好作用，深受人們喜愛，且已流傳於海內外。

其活絡筋骨、疏通經絡、調解神經、祛病延年之功效，已得世人所公認。

筆者自幼習練太極拳，深知太極拳精髓之內家氣功，對健康人體之功效顯著。

為此，雖本功法鮮少外傳，但為提高人們健康素質，促進全民健身運動，服務於社會大眾，特將祖傳的太極內功（氣功）養生法公諸於世，希望能為人類的健康有所貢獻。

太極始於無極，再分兩儀而化三才，由三才顯四象，演變八卦於無窮，氣功者乃近幾年之新名詞，原在武學中與內功同義，在太極武術流傳中，太極內功（氣功）一直為歷代太極先師所重視，亦為太極拳術中重心所在，故人常稱太極拳為內功拳，旨在要求練拳者懂得採氣培元，守丹起功，由體內精氣化神還虛，以求能反璞歸真，由太極而歸於無極。

所謂天地人合一，陰陽合融，天地人與大自然混為一體，即是太極內功（氣功）修煉之終極目標。

古人云：「培其根則枝葉自茂，潤其源則流脈自長。」

太極內功則為「培根潤源」之良方，願能與熱愛太極之人士共同參研分享。

本書所介紹的陳式太極拳養生功、太極培元養氣法（靜坐養氣法、椿功聚氣法）以及陳式太極拳精要十八式，方法清晰，言簡意賅，簡便易學，尤對神經衰弱、高血壓、心臟病、消化不良、關節炎等慢性病效果甚佳，能起到事半功倍之良效。

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>