

<<龟鹤拳养生操>>

图书基本信息

书名：<<龟鹤拳养生操>>

13位ISBN编号：9787500933038

10位ISBN编号：7500933037

出版时间：2008-5

出版时间：国家体育总局武术运动管理中心 人民体育 (2008-05出版)

作者：国家体育总局武术运动管理中心

页数：135

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>

<<龟鹤拳养生操>>

内容概要

《武术健身方法丛书：龟鹤拳养生操》推出的龟鹤拳养生操、天罡拳十二式、太极藤球功、流星健身球、五形动法、九式太极操、双人太极球、形意强身功八个武术健身方法，是国家体育总局武术运动管理中心依据国家体育总局体武字[2002]256号《关于在全国征集武术健身方法的通知》精神，成立了评审工作领导小组，同时聘请有关专家组成评审委员会，对广泛征集起来的申报材料，按照所选方法必须具备科学性、健身性、群众性及观赏性的原则，认认真真地评选出来的。

本书为该系列丛书之一，介绍的是龟鹤拳养生操，由原任中国武术国家散打集训队及其教练员培训班教练张鸿骏创编。

<<龟鹤拳养生操>>

书籍目录

一、龟鹤拳养生操的创编依据二、龟鹤拳养生操的主要特点（一）自然而然地锻炼呼吸（二）每节动作左右对称（三）形神、意、气三位一体（四）环环相扣、一气呵成三、龟鹤拳养生操的锻炼价值四、龟鹤拳养生操的习练要领（一）头要顶，颈要竖（二）肩要沉，肘要坠（三）腕要塌，掌要撑，拳要紧（四）背要拔，胸要含（五）腰要塌，脊要正（六）臀要敛，肛要提（七）胯要松，膝要扣，足要稳（八）内三合，外三合（九）六合八法五、龟鹤拳养生操的基本手型、步型和步法（一）手型（二）步型（三）步法六、龟鹤拳养生操动作图解（一）动作名称（二）动作图解附录：国家体育总局关于在全国征集武术健身方法的通知

<<龟鹤拳养生操>>

章节摘录

（三）腕要塌，掌要撑，拳要紧 上肢分三节：手为梢节，肘为中节，肩为根节。练习时，梢节运动有S形和弧形，但定式要求腕部向下塌，掌心向前下方，既有向前顶的力量，也有向下按的力量。

五指分开，食指向上挑劲，中指有弧形滑挺（向上）之劲，拇指向外展，虎口呈半圆形，指稍微扣，有后挂劲。

掌心内含，手的各部都要松而不懈、紧而不僵。

根据以上这些要求，坚持长期锻炼，会使指、腕的力量有明显的增加。

拳要紧也是相对的，运行中做到松而不懈、紧而不僵，接触着力点的一瞬间握紧，力量贯注到拳面上。

（四）背要拔，胸要含 “拔背”是指背部向两侧放远拉长，腰部下塌（拳经及传统叫法“塌”，实际应是“命门穴”向后争），加之百会穴上悬顶，脊背、椎骨就会有上下争力的感觉。

“含胸”又称“舒胸”“展胸”，是指胸部舒松、向两侧外展，这样可加大肺部的吸氧量。

含胸最忌“裹肩”，即两肩向里合，胸向后缩，误认为这是含胸。

含胸拔背完全顺乎人体的自然，不要僵滞去做。

（五）腰要塌，脊要正 习拳注重周身的完整和协调。

拳经云：“起于脚，行于腿，主宰于腰。”

没有腰的主宰，整个动作就会失去重心，出拳迈脚必然漂浮无根。

内家拳经讲：“前俯后仰，左斜右歪，习拳之病也。”

所以练习此拳时，命门穴要后争。

拳经云：“身如弩弓，拳如箭。”

这恰恰表明命门穴后争使腰部产生的形态和“弩”力。

命门穴后争决不是腰脊僵顶，而是用意引导，松展自然，富有弹力，成为整个运动的主宰。

脊要正是指练习时随时用意指引百会穴上顶，颈椎上拔，脊椎正直。

不管动作高低、快慢、转换、变化，都不能歪斜、摇摆。

要想避免这些忌病，全取决于“头顶脊正”。

但“脊正”也不能僵硬，脊椎要做到伸缩转折（高级阶段动如槐虫），有利于“弩”力加大。

（六）臀要敛，肛要提 臀部要求有意识地向里收敛，不可外凸翻臀，行进间称为“提肛裹胯”，定式时称为“谷道内提（谷道即肛门）”。

“谷道内提”对练气很重要，练拳到了高级阶段即自动化阶段，必须强调“谷道内提”。

提肛时，肛门的括约肌自然收缩上提，力度适中，好像忍住内解（排泄）的意思。

收缩时间不可过长，要配合呼吸，一次收缩在1~2次呼吸之间最好，反复可以多做，但一次的时间不能长。

.....

<<龟鹤拳养生操>>

编辑推荐

《龟鹤拳养生操》由人民体育出版社出版。

<<龟鹤拳养生操>>

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>