

中华戏曲健身操十段锦：水袖（附光盘1张）



[中华戏曲健身操十段锦：水袖（附光盘1张）_下载链接1](#)

著者:涂玲慧 著

[中华戏曲健身操十段锦：水袖（附光盘1张）_下载链接1](#)

标签

评论

帮朋友订的。朋友说不错

因为喜欢戏曲，所以也很喜欢这个戏曲健身操。

《中华戏曲健身操十段锦》共分十个品种，以戏曲基本功法的身段动作为源头，旨

c 第T一本以戏曲l元k素编创出的健身体操教科书一本艺术与q健康完i美融合的读物。

看过之后发现真的很受启发，感觉很不错的哦

好书啊

看了看，心得;书没用，光盘有用。

中华戏曲健身操十段锦：水袖（附光盘1张物流极差

还行

今天刚刚拿到书，这本:..索甲仁波切1.索甲仁波切写的西藏生死书很不错，:.360.8751.新
经典文化旗舰店
★值得终生阅读的庄严之书！★当代最伟大的心灵巨著！★繁体版连续加印超过500次
，30多种语言震撼全球！★令几百万读者大彻大悟的不朽经典！★一部足可参透生死、
令人大彻大悟的千年之书！★唯有懂得死亡，才能懂得生命的真谛！★与西藏度亡经并
称两大不朽的藏地经典！海报 :30.360.10000173487.孔子说未知生，焉知死
作为一部教人认真思考生命、善待洞悉生死的杰作，西藏生死书亦说未知死，焉知生
西藏生死书问世以后，在全球引起巨大反响，获得包括美国纽约时报、英国卫报、德国
明镜等权威数媒体和万千读者的如潮好评，获得全球无数知识分子、学者、思考者的崇
高敬意一部字字珠玑的心灵巨著，值得终生阅读的庄严之书。
纽约时报这是一部西藏神曲。如果但丁不是信奉基督的诗人，而是潜研佛学的居士，那
他传世的作品，可能就不是神游天堂与地狱的见闻，而是论述因果轮回的西藏生死书。

正如著名学者梁文道所言说到生死学跟临终关怀，就不能够不谈最近二十年来在全球范围内在这个领域里面影响最大的一部书，这部书就是西藏生死书。即便你不相信轮回的说法，也一点也不妨碍这本书，它仍然是一本可读的书。

生死，这个古老话题神秘而悠远，无数先哲对生死曾经殚精竭虑苦苦思索，对其真谛进行了千年求索，但它始终困扰着整个人类。西藏生死书让人理解生与死乃是一体二面，并非冰火的两极。尤其是死亡，它乃是一面反映生命整体意义的镜子，只有严肃而真切得懂得死亡，才能严肃而真切地生活，从而获得认识生命的积极真义。本书以深入浅出的语言阐释禅修静坐、因果业报、转世轮回和临终关怀的通幽之径以振聋发聩的智慧将心灵路上的种种考验与报偿娓娓道来，将藏传佛法智慧与当今议题及修行训练相结合，超越宗教与文化的阻碍，直指本心，成为影响当世的空前巨著。自序 索甲仁波切

西藏是我的故乡。在我六个月大的时候，就进入我的上师蒋扬钦哲秋吉罗卓（）位于康省的寺庙。我们西藏人有一个殊胜的传统，就是寻找过世大师的转世灵童。他们的年纪很小，必须接受特殊的训练教育，准备日后成为老师。我被命名为索甲，虽然后来我的上师才认出我是拖顿索甲（）的转世。我的前世是一位名闻遐迩的修行人，他是十三世喇嘛的上师，也是蒋扬钦哲仁波切的一位老师。

就西藏人来说，我的上师蒋扬钦哲算是高个儿，站在人群中总是比别人高出一个头。他满头银发，剪得短短的慈颜善目，幽默风趣耳朵丰满，有如佛陀。但他最吸引人的地方，并不是这些，而是他在扬眉瞬目和优雅举止之间，流露出的智慧和高贵。

很喜欢...涂玲慧1.涂玲慧，他的每一本书几本上都有，这本中华戏曲健身操十段锦水袖（附光盘1张）很不错，第一本以戏曲元素编创出的健身体操教科书一本艺术与健康完美融合的读物。中华戏曲健身操十段锦，是将戏曲当中的一些身段拿出来创立的健身操，是集戏曲基本功法与大众健身运动于一体的群众戏曲健身项目，现由中国戏曲学院涂玲慧教授设计编创。中华戏曲健身操十段锦共分十个品种，以戏曲基本功法的身段动作为源头，旨在通过运动达到健身强体的目的。并在艺术来源于生活，高于生活的规律中，寻找艺术回馈于生活的创作思路，惠及大众，全面科学地进行该项系列产品的研发。三年前小涂同志打电话给我，请我给中国戏曲学院高研班授课，我欣然接受。她亲自来接我到学院（那年我九十三岁）。此后她常常来我家请教我所知道的戏曲早年间的的事情，谈话间她也特别关注我的健康理念，询问怎样才能像我这样健康长寿，有什么秘诀。我告诉她。三条，第一不生气，第二不着急，第三练戏曲功。她特别感兴趣的是戏曲功居然能健康长寿，她说现在有个戏曲进社区的项目要做，希望社区群众在感受戏曲艺术魅力的同时，也能感受到健康的理念。她在我家总是坐到很晚才走，看到年轻人对戏曲艺术的执著热爱，我深深感动，倾囊解答。前日小涂给我看她给社区编创的中华戏曲健身操十段锦的样片光碟，并请我写序。我认为这件事做得非常好，很有创意，是惠及民众的事。同时，我告诉她在编创的时候要简单易学，不要有难度，随意练习，爱学爱练就好，此周易所谓易则易知，简则易从。易知则有亲，易从则有功。有亲则可久，有功则可大也。我从七岁爱好戏曲，至今不辍。我的本业是生理科学研究，而闲暇之时则多出入于戏曲坟籍掌故之中，所悟良深，所获良多。第一组健脑运动在中华戏曲健身操十段锦的前两集云手、折扇中，我们谈到手指的活动就是在运动大脑，促进血液循环，防止脑部衰老。在水袖这一集中，我们继续探讨水袖对于大脑和全身部位的有益之处。抖水袖是戏曲艺术的特有功法，是戏曲表演的一种技法，水袖是演员手势的延展，也是人物情感的放大。运用水袖来锻炼大脑是一种新方法，这种方法新颖却又脱离不开手指运动，而且有益于脑部健康。一、为什么要进行抖袖健脑运动在不断更新的健脑运动中，抖袖是人与物（袖子）互动的健脑方法。三尺水袖，挥舞起来飘逸洒脱，但是要想把水袖抖得自如、美妙、随心所欲，得动动脑筋，找找窍门。所谓自如，比方说我们平时也会有穿衣、抖袖的动作，谁也不会放在心上，从抖袖整理到衣着整齐也就是眨眼的事。可是专门练习抖袖健脑就有讲究了，起码要讲求三节配合，也就是梢节起（手腕），中节随（手肘），根节追（肩肘），这三者配合起来，水袖才能好看。如果中

涂玲慧写的的书都写得很好，[]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。中华戏曲健身操十段锦水袖（附光盘1张），很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读第一本以戏曲元素编创出的健身操教科书一本艺术与健康完美融合的读物。，阅读了一下，写得很好，中华戏曲健身操十段锦，是将戏曲当中的一些身段拿出来创立的健身操，是集戏曲基本功法与大众健身运动于一体的群众戏曲健身项目，现由中国戏曲学院涂玲慧教授设计编创。中华戏曲健身操十段锦共分十个品种，以戏曲基本功法的身段动作为源头，旨在通过运动达到健身强体的目的。并在艺术来源于生活，高于生活的规律中，寻找艺术回馈于生活的创作思路，惠及大众，全面科学地进行该项系列产品的研发。，内容也很丰富。，一本书多读几次，第一组健脑运动在中华戏曲健身操十段锦的前两集云手、折扇中，我们谈到手指的活动就是在运动大脑，促进血液循环，防止脑部衰老。在水袖这一集中，我们继续探讨水袖对于大脑和全身部位的有益之处。抖水袖是戏曲艺术的特有功法，是戏曲表演的一种技法，水袖是演员手势的延展，也是人物情感的放大。运用水袖来锻炼大脑是一种新方法，这种方法新颖却又脱离不开手指运动，而且有益于脑部健康。一、为什么要进行抖袖健脑运动在不断更新的健脑运动中，抖袖是人与物（袖子）互动的健脑方法。三尺水袖，挥舞起来飘逸洒脱，但是要想把水袖抖得自如、美妙、随心所欲，得动动脑筋，找找窍门。所谓自如，比方说我们平时也会有穿衣、抖袖的动作，谁也不会放在心上，从抖袖整理到衣着整齐也就是眨眼的事。可是专门练习抖袖健脑就有讲究了，起码要讲求三节配合，也就是梢节起（手腕），中节随（手肘），根节追（肩肘），这三者配合起来，水袖才能好看。如果中节不随，根节不追，只有梢节在那里单独活动，那整个动作的韵律就没了，节奏就断了，软塌塌没有生气。所谓梢节指的就是手指末梢和手腕，通过中指、拇指与其他手指的配合把水袖抖起、滑下，反复变换，在软硬劲头的交替中，提高习练者的运动兴趣。手指、手腕作为水袖与人体的衔接，它与其他两节的配合也就成为水袖抖得美不美的关键。手指、手腕劲头的变化，既练习了控制能力，也在积蓄我们的内在力量。同时，手指经常抖动水袖，还会增加末梢神经的敏感度。当我们有意识地用手指挑动水袖时，手、脑及时地感觉到信号，大脑再指挥手指将水袖抖起，这是个系统的健脑运动过程。。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。中华戏曲健身操十段锦水袖（附光盘1张），超值。买

[中华戏曲健身操十段锦：水袖（附光盘1张）_下载链接1](#)

书评

[中华戏曲健身操十段锦：水袖（附光盘1张）_下载链接1](#)