



书法养生挥毫泼墨修身养性

汇报人：XX

2024-01-15





目录

- 书法与养生概述
- 书法技巧与养生方法
- 历代名家作品欣赏与养生启示
- 挥毫泼墨实践体验与感悟分享
- 书法养生之科学依据与现代应用
- 推广书法养生文化，助力全民健康事业

01

书法与养生概述





书法定义及发展历程

书法是中国特有的一种传统艺术

它是以汉字为表现对象，以毛笔为表现工具的一种线条造型艺术。

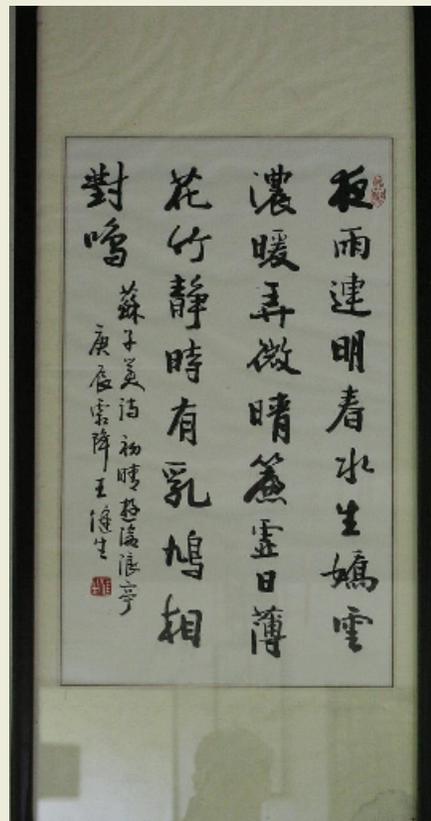
书法的发展历程

从甲骨文、金文演变而为大篆、小篆、隶书，至定型于东汉、魏、晋的草书、楷书、行书诸体，书法一直散发着艺术的魅力。





养生理念与书法结合



养生理念

追求身心和谐与健康长寿，注重饮食起居有序有节。



书法与养生的结合

在书写过程中，通过调节呼吸、意念集中等方式，达到修身养性的目的。

挥毫泼墨，修身养性之意境



挥毫泼墨

形容书写时笔法豪放、酣畅淋漓，展现出书法的艺术魅力。

修身养性

通过书写过程中的调节呼吸、集中意念等方式，达到身心和谐、健康长寿的目的。同时，书法还能培养气质、陶冶情操，提高个人修养和文化素养。

02

书法技巧与养生方法





基本笔法训练与运用



中锋运笔

中锋运笔是书法的基本笔法，要求笔锋在点画中间运行，写出的线条饱满圆润，具有立体感。通过中锋运笔的训练，可以锻炼手指、手腕的灵活性和稳定性，达到修身养性的效果。

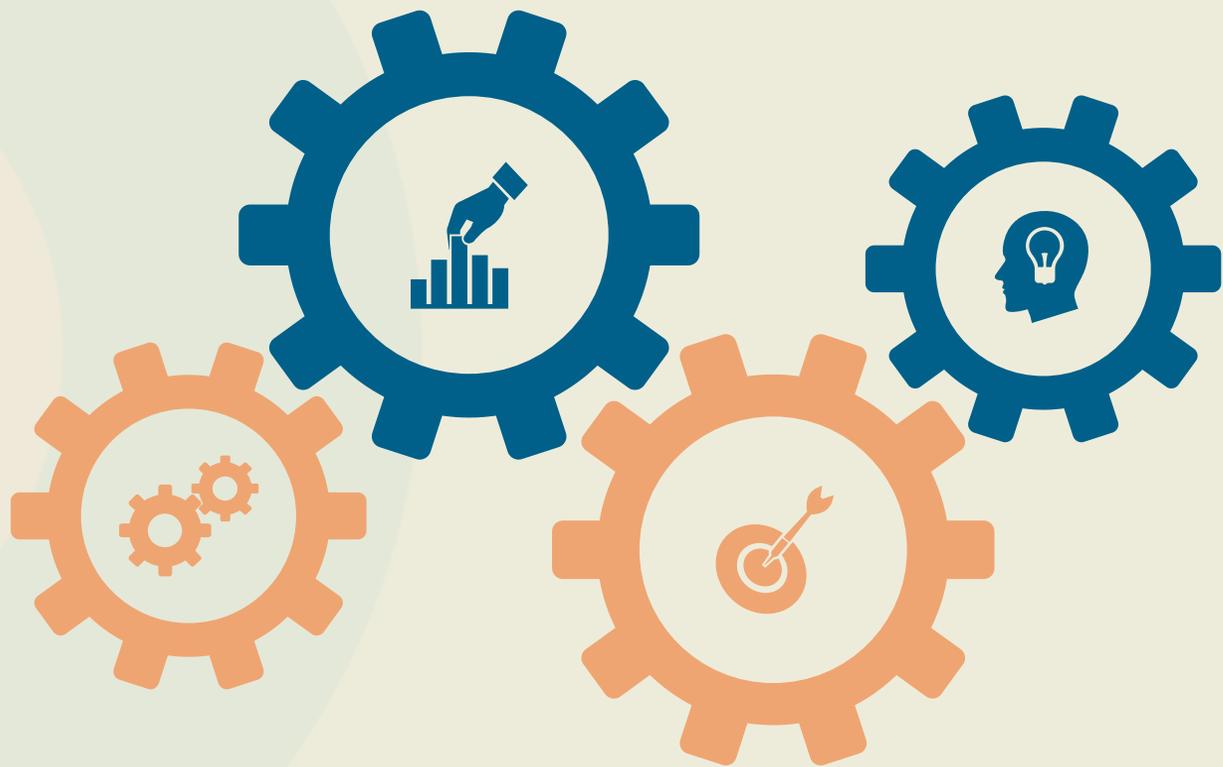
提按顿挫

提按顿挫是书法中重要的笔法之一，通过控制笔锋的提按和顿挫，可以表现出点画的轻重缓急和节奏感。这种训练有助于提高人的协调能力和反应能力，对身心健康有益。





墨色运用与气息调整



墨色浓淡

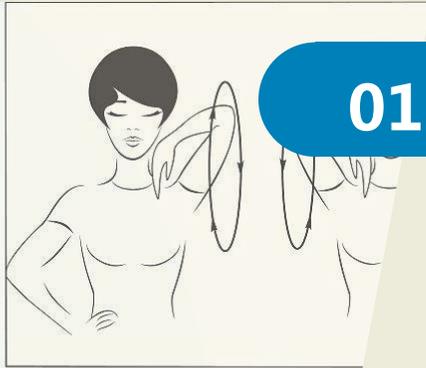
书法中墨色的运用非常关键，通过控制墨色的浓淡干湿，可以表现出丰富的艺术效果。在书写过程中，适当调整墨色的浓淡，有助于调整呼吸和气息，达到养生的目的。

气息调整

在书写过程中，注重气息的调整和呼吸的配合，可以使身心更加和谐统一。通过深呼吸和缓慢呼气的方式，将内心的情感与书写融为一体，达到修身养性的效果。



姿势、呼吸与心理调适



01

正确姿势

书写时保持正确的姿势非常重要，要求头正、身直、臂开、足安。正确的姿势有助于气血畅通，减轻疲劳感，对身体健康有益。



02

调整呼吸

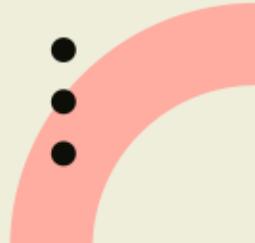
在书写过程中，注重呼吸的配合和调整。通过深呼吸和缓慢呼气的方式，可以放松身心，缓解紧张情绪，有助于心理健康。



03

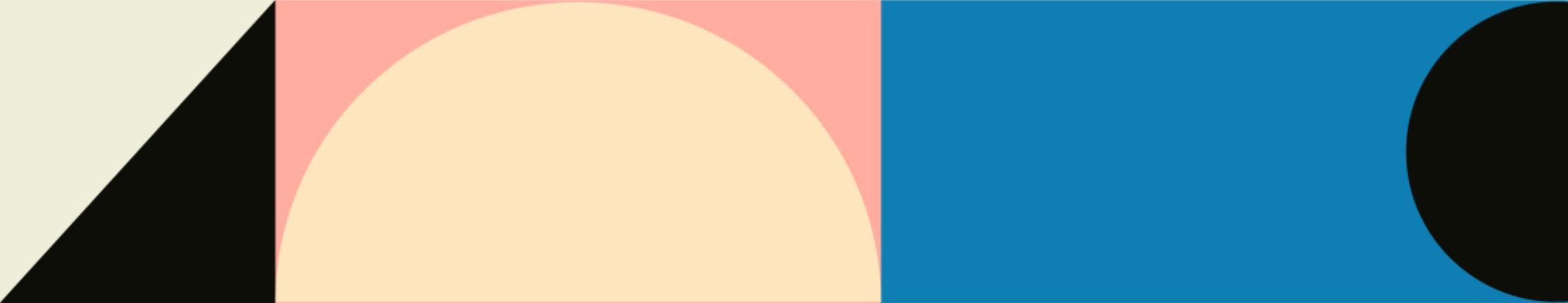
心理调适

书法作为一种艺术形式，具有独特的审美价值和心理调适功能。在书写过程中，可以暂时忘却烦恼和压力，沉浸在美妙的艺术境界中，达到心理平衡和愉悦的状态。



03

历代名家作品欣赏与养生启示

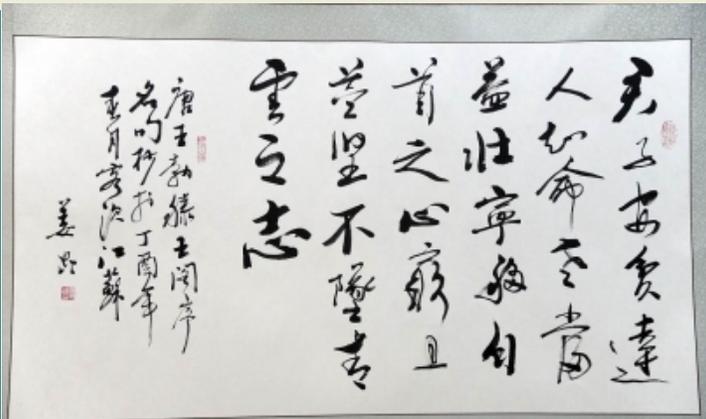




古代名家作品欣赏

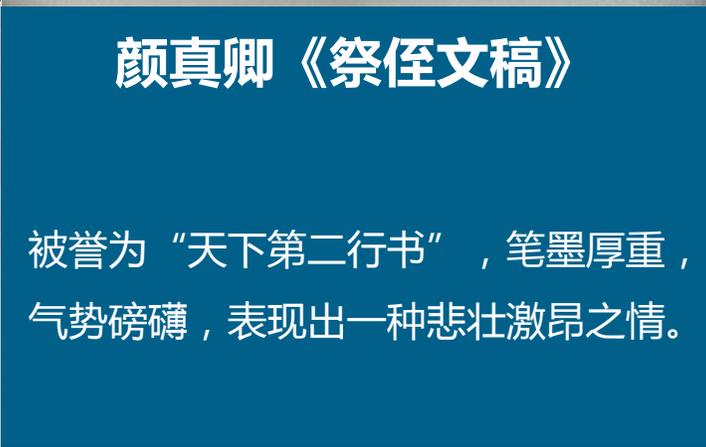
王羲之《兰亭序》

被誉为“天下第一行书”，笔画流畅自然，气韵生动，展现出一种优雅恬静之美。



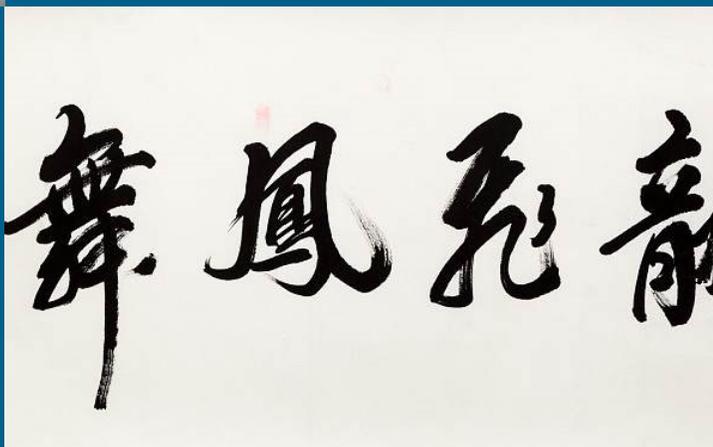
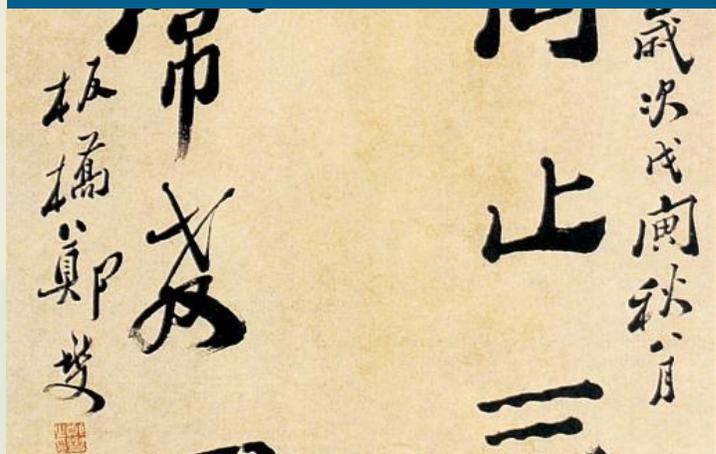
苏轼《寒食帖》

被誉为“天下第三行书”，笔触豪放洒脱，意境深远，透露出一种超然物外之趣。



颜真卿《祭侄文稿》

被誉为“天下第二行书”，笔墨厚重，气势磅礴，表现出一种悲壮激昂之情。





现代名家作品欣赏

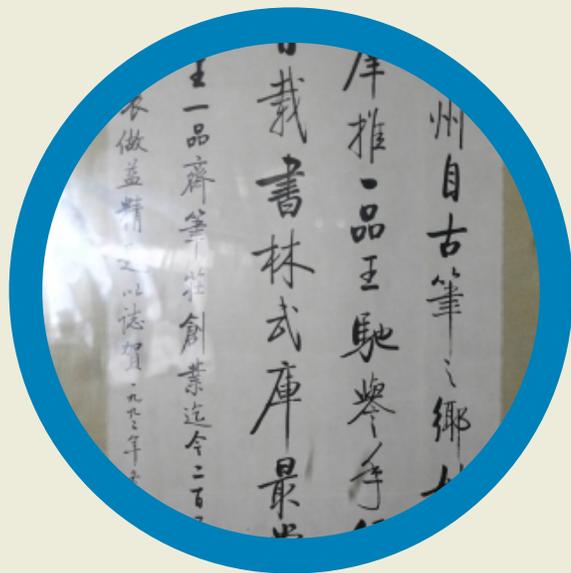
启功书法

启功先生的书法造诣深厚，字形秀美，气韵流畅，具有独特的艺术魅力。



沈鹏草书

沈鹏先生的草书作品气势磅礴，笔墨淋漓，富有强烈的视觉冲击力。



欧阳中石楷书

欧阳中石先生的楷书端庄秀丽，结构严谨，展现出一种古朴典雅之美。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/408044142024006054>