

<<太极拳内功理法>>

图书基本信息

书名：<<太极拳内功理法>>

13位ISBN编号：9787500919681

10位ISBN编号：7500919689

出版时间：2001-1

出版时间：人民体育出版社

作者：魏树人

页数：98

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>

<<太极拳内功理法>>

内容概要

正确的教拳方式是从一开始就讲明拳架理法，注重以理法引导身形手热的正确运行。拳架之理法对各个部位都有明确的指导意义，遵照先辈留下来的宝贵经验循序渐进，才能尽快地步入正轨以求深造。

杨工太极拳注重内外兼修，要求每招每式中都要有术，术又必须由招式通出。

招与术互相依存而相辅相成。

不可以先练招后学术，亦可先学术而后练招。

本书是《杨式太极拳术述真》系列之一，是随着太极拳运动的普遍开展，人们渴望进一步了解和探求源远流长的传统太极拳技艺精华及其所独具的文化底蕴与艺术魅力而撰写的。

书中记述有前人杨公健侯、杨公少侯和作者的先师汪永泉口耳相传的行拳要诀，以及精辟独到的譬喻。

这些譬句脉络清晰、洞明事理、言简意赅而切中要害。

书中并配有清晰的图片。

全书内容丰富，图文并茂，易学易懂，对提高人们身体素质起到良好的启迪作用。

<<太极拳内功理法>>

书籍目录

出版说明

前言

拳苑记事

第一章 内功理法释要

第二章 八种劲法与混合劲法之招中术

第三章 六十四种内劲练法

第四章 松散通空释义

<<太极拳内功理法>>

编辑推荐

《太极拳内功理法》全书内容丰富，图文并茂，易学易懂，对提高人们身体素质起到良好的启迪作用

<<太极拳内功理法>>

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>