

<<武当浑圆太极拳（下）>>

图书基本信息

书名：<<武当浑圆太极拳（下）>>

13位ISBN编号：9787500934073

10位ISBN编号：7500934076

出版时间：2008-9

出版时间：人民体育出版社

作者：胡转运

页数：225

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>

<<武当浑圆太极拳（下）>>

内容概要

《武当浑圆太极拳（下）》太极拳是中华民族的瑰宝，富有哲理性、科学性和趣味性。太极拳门派众多，各家理论无不寓含自然科学原理，穷其奥妙，万法归一，无不归到“太极”之道。太极即宇宙自然界各种精微物质形成的表现规律。

武当浑圆太极拳将其理论融于社会生活实践中，达到祛病健身、养生美容、健康长寿的目的。《武当浑圆太极拳（下）》共分上、下两册，比前书又提高了一步，重在修身养性，内养外练。在练功过程中，人与大自然相呼应，顺其自然地呼吸，进行吐故纳新，外气内收，内气外放。使人体与宇宙浑然一体。

<<武当浑圆太极拳（下）>>

书籍目录

第一章 浑圆太极拳技术方法与要领第一节 浑圆太极拳十字要诀一、中二、正三、安舒四、松柔五、轻灵六、圆活第二节 浑圆太极拳技术要领一、手型二、手法、肘法三、步型四、步法五、身型六、身法七、眼法第二章 浑圆太极拳动作图解第一节 动作说明及动作名称一、动作说明二、动作名称第二节 动作图解第一段第一式 预备势第二式 起势第三式 揽雀尾第四式 单鞭第五式 挤手上势第六式 白鹤亮翅第七式 搂膝拗步第八式 手挥琵琶第九式 上步搬拦捶第十式 如封似闭第十一式 十字手第十二式 豹虎归山第十三式 揽雀尾第十四式 斜单鞭第十五式 肘底捶第十六式 倒撵猴第十七式 斜飞势第十八式 提手上势第十九式 白鹤亮翅第二十式 左搂膝拗步第二十一式 海底针第二十二式 扇通背第二十三式 撇身捶第二十四式 卸步搬拦捶第二十五式 揽雀尾第二段第二十六式 单鞭第二十七式 云手第二十八式 单鞭第二十九式 高探马第三十式 左右分脚第三十一式 转身蹬脚第三十二式 进步栽捶第三十三式 翻身撇身捶第三十四式 上步高探马第三十五式 披身蹬脚第三十六式 退步打虎第三十七式 十字腿第三十八式 双峰贯耳第三十九式 二起脚第四十式 撇身捶第四十一式 上步拦捶第四十二式 如封似闭第四十三式 十字手第四十四式 豹虎归山第四十五式 揽雀尾第四十六式 斜单鞭第四十七式 指天划地第四十八式 野马分鬃第四十九式 玉女穿梭第五十式 揽雀尾第三段第五十一式 单鞭第五十二式 云手第五十三式 单鞭第五十四式 神龙摆尾（穿掌下势）第五十五式 金鸡独立第五十六式 白蛇吐信第五十七式 倒骑牛第五十八式 斜飞势第五十九式 提手上势第六十式 白鹤亮翅第六十一式 左搂膝拗步第六十二式 海底针第六十三式 乌龙戏水（转身大捋）第六十四式 揽雀尾第六十五式 斜单鞭第六十六式 转身虚步托掌第六十七式 黑熊探掌第六十八式 转身单摆莲第六十九式 搂膝指裆捶第七十式 上步揽雀尾第四段第七十一式 单鞭第七十二式 云手第七十三式 单鞭第七十四式 青龙探海（下势）第七十五式 白猿献果（上步七星）第七十六式 退步跨虎第七十七式 转身扑面掌第七十八式 转身双摆莲第七十九式 挽弓射虎（窝心炮）第八十式 上步迎面掌第八十一式 翻身撇身捶第八十二式 卸步搬拦捶第八十三式 揽雀尾第八十四式 单鞭第八十五式 合太极

<<武当浑圆太极拳（下）>>

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>