

<<图解合气道>>

图书基本信息

书名：<<图解合气道>>

13位ISBN编号：9787535746481

10位ISBN编号：7535746489

出版时间：2006-12

出版时间：湖南科技

作者：汤

页数：91

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>

<<图解合气道>>

内容概要

一合气道以“禅”为理论基础，讲求的是“仁爱”，以不争不斗为宗旨，强调“最好的格斗是没有格斗”，追求一切顺乎自然。

合气道不与他物相悖逆，在动作中描绘出自然的极致，当自己与自然融为一体时，顺其自然的运动就会体现出极度的自然之美与和谐，也就体会到了合气道的最高境界。

能在与对手接触的一霎间将其制服，是合气道动作的最大特点、通过图解合气道，指导你如何练习“投技”和“固技”，从而巧妙地处理一个个圆弧，随时与对手成为一体，在一种极其自然的运动韵律中。

让对手无法抗拒这种自然的倾向，不得不就范和被制服，除去了其他武道之中的暴戾之气练习合气道能够对人的身心性情有极大的影响，能使人变得更加坚强、平和、耐心和宽容，同时也能使人养成忍耐、恭敬、克己的美德。

<<图解合气道>>

作者简介

作者：(英)汤

<<图解合气道>>

书籍目录

1 引言台气道展示：领会台气道的四个组成部分以及台气道初学者的练习2 第一讲合气道练习馆、练习服以及训练器械的选择：姿势及礼仪的重要性3 学习基本动作呼吸及力的练习法；姿势、动作与实践练习指导4 保持和谐通过推引的方式达到和谐的原则与训练5 化解攻击了解攻击者的怖形及心理；三币[9固技的详细说明6 延伸技术通过一定技甫控制呼吸力；领会时机的选择及使用器械训练的重要性7 发展方向基本训练完成后开始学习台气道高段位级别的训练技术

<<图解合气道>>

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>