

<<太极拳原理与练法 定式太极拳 >>

图书基本信息

书名：<<太极拳原理与练法 定式太极拳 简式太极拳 意气功>>

13位ISBN编号：9787537727211

10位ISBN编号：753772721X

出版时间：2006-11

出版时间：山西科技

作者：徐震

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>

<<太极拳原理与练法 定式太极拳 >>

内容概要

《太极拳原理与练法 定式太极拳 简式太极拳 意气功》是徐震的《武学丛书》之一，这里有珍贵的太极拳法，如简式太极拳拳法、定式太极拳拳法，此外还有意气功等。书中详细讲解了这些拳法的原理、特点、练法及动作说明。对于现代人来讲，若能坚持练习《太极拳原理与练法 定式太极拳 简式太极拳 意气功》上的拳法与意气功，相信一定能摆脱外界精神压力和浮躁情绪，对于身体健康、心理健康，以及对传统人文的理解将有一种意想不到的帮助。

<<太极拳原理与练法 定式太极拳 >>

书籍目录

太极拳原理 一、强身医疗的原理 二、技击攻守的原理
练法纲要 一、论姿势 二、论动作 三、论进程
几点补充 第一章 绪论 第一节 编选定式太极拳的目的 第二节 定式太极拳的特点 第三节 定式太极拳的取材和结构
第二章 练法 第一节 姿势和操作要点 第二节 练习的进程 第三节 动作与呼吸配合的问题
第三章 定式太极拳动作说明 第四章 锻炼要领和注意事项
练功姿势图来历优点修改与补充说明
练法意气功的线路与经穴功效说附图附录

<<太极拳原理与练法 定式太极拳 >>

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>