

<<美之太极>>

图书基本信息

书名：<<美之太极>>

13位ISBN编号：9787807050582

10位ISBN编号：7807050586

出版时间：2005-7

出版时间：成都时代出版社

作者：东映文化

页数：122

字数：320000

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>

## <<美之太极>>

### 内容概要

太极拳是凝聚中华传统文化于一身的璀璨明珠。它之所以内涵丰富，博大精深，是因为它植根于中国传统哲学、养生学、医学、武学、美学等多学科的广袤而深厚的沃土之中。太极拳不仅是中国功夫之集大成者，更是中国几千年灿烂文化的结晶。是东方文明的代表。[易有太极，是生两儀，两儀生四象，四象生八卦][以柔克刚、以静制动][借力打力，四两拨千斤]的拳理皆来源于超级大国莊哲学。

## &lt;&lt;美之太极&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 太极文化渊源 第一节 太极的标志——太极图 第二节 太极与易经——易有太极，是生两仪 第三节 太极与道教——炼精化气，炼气还神 第四节 太极与《黄帝内经》——阴平阳秋，精神乃治 第二章 理明拳法精 功到自然成 第一节 太极拳治病减压的优势与特征 太极拳锻炼是一种主动疗法 太极拳锻炼是一种整体疗法 第二节 太极拳治病减压揭秘 呼吸调息——健康原动力 习炼太极拳减压“心”主张 习炼太极拳病除不老春 提高运动系统的活动机能 治疗清化系统疾病 治疗心血管系统疾病 治疗各系统机能衰退等疾病 第三章 太极拳健身馆 第一节 中华太极拳奇葩——陈式心意混元太极拳 第二节 陈式心意混元太极拳48式 预备起式 全刚捣碓 懒扎衣 六封四闭 单鞭 白鹤亮翅 提收 掩手肱捶 披身捶 背折靠 …… 第三节 陈式心意混元内功 马老师练功守则 准备姿势·日月阴阳旋转功 上环混元桩·双手开合功 劳宫旋转功·下环混元桩 转气还原功·降气收功法 第四章 马老师健康信箱

<<美之太极>>

章节摘录

插图

## &lt;&lt;美之太极&gt;&gt;

## 编辑推荐

书：世界最高品质的太极专著，高清晰度彩图展示 VCD：维钰老师倾力传授陈式心意混元精炬18式太极拳、24式太极剑，美颜内功心法 维钰练习功坊 心意混元太极拳18式 行云流水，秣纤合度 至阴至柔 动静相兼 螺旋缠丝 阴阳开合 一动全动 节节贯穿 太极拳螺旋式的弧形动作，充分锻炼全身肌肉，燃烧体内多余脂肪，打造秣纤合度的美人身段。

太极腹式呼吸法 以气引血 以内养外 阴阳平衡 吸入精灵之气，使体内供氧充足，有效排除体内毒素，美丽肌肤；拳功合一，按摩人体五脏六腑，刺激各种腺体，激发人体青春因子，调理祛病，青春常驻。

陈式太极内功心法，由静生慧，气若幽兰 吸收天地日月之精华 修炼后天以补先天 养内气 调阴阳 通经络 通过修炼太极内功美肌养颜，修心舒压，怡情养性，培养沉静细腻、慧质兰心的优雅气质。

混元太极剑24式 美人如玉剑如虹 宝剑美人 交相辉映 剑走轻灵 攻防结合 练习富于灵性的太极剑术，雕塑柔韧均匀的肌肉线条，练习就女人飒爽的英姿，灵敏的身手，是现代女子最佳的健身、防身术。

中医穴道按摩 习练太极，再辅以中医穴道按摩，可达到事半功倍的美人功效！  
神奇汉方药膳，吃出美丽 遵循太极养生理念的美容药膳，滋补、调理、美丽由内散发！

<<美之太极>>

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>