

<<家庭实用养生保健系列>>

图书基本信息

书名：<<家庭实用养生保健系列>>

13位ISBN编号：9787122127211

10位ISBN编号：7122127214

出版时间：2012-1

出版时间：化学工业出版社

作者：韩旭 主编

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>

<<家庭实用养生保健系列>>

前言

“太极”一词源于《周易系词》中的“易有太极，是生两仪”，含有至高、至极、绝对、为宜的意思。

太极拳历史悠久，门派繁多，是在传统养生法“导引术”和“吐纳术”的基础上，前人不断地开发、总结、整理、创新、发展而逐步形成的。

太极拳以慢生柔，以匀求活，柔极生刚，具有疗疾健身、修身养性、健美益智、开悟智慧、激发潜能、技击防卫等功能。

本书的24式太极拳，由杨氏太极拳简化而来。

与传统太极拳相比，24式太极拳内容更简单精炼、动作更易学易练。

虽然整个套路只有24式动作，但却充分体现出太极拳的运动特点，而且其舒筋活络、调和气血、营养脏腑、强筋健骨、延年益寿的功效一点不少！

本书以图文结合的形式对24式太极拳的每一招、每一式进行了详细讲解，并针对易犯错误给予提醒和纠正，使每一位爱好者都能够更加规范、科学地习练。

每天几分钟，循序渐进，从而最终达到强身健体、延年益寿的养生功效。

编者2011年9月

<<家庭实用养生保健系列>>

内容概要

《家庭实用养生保健系列：太极拳》通过图文结合的形式对24式太极拳的每一招、每一式进行了详细讲解，并针对易犯错误给予提醒和纠正，使每一位爱好者都能够更加规范、科学地习练，每天几分钟，循序渐进，从而最终达到强身健体、延年益寿的养生功效。

《家庭实用养生保健系列：太极拳》适合广大健身爱好者参考阅读。

<<家庭实用养生保健系列>>

书籍目录

第一章 寻根溯源话太极

- 太极拳的起源
- 太极拳的发展
- 太极拳的习练特点
- 神奇的养生功用
- 太极拳的习练指南
- 太极拳的基本动作

第二章 一招一式练太极

- 第一式 ：起势
- 第二式 ：左右野马分鬃
- 第三式 ：白鹤亮翅
- 第四式 ：左右搂膝拗步
- 第五式 ：手挥琵琶
- 第六式 ：左右倒卷肱
- 第七式 ：左揽雀尾
- 第八式 ：右揽雀尾
- 第九式 ：单鞭
- 第十式 ：云手
- 第十一式 ：单鞭
- 第十二式 ：高探马
- 第十三式 ：右蹬脚
- 第十四式 ：双峰贯耳
- 第十五式 ：转身左踏脚
- 第十六式 ：左下势独立
- 第十七式 ：右下势独立
- 第十八式 ：左右穿梭
- 第十九式 ：海底针
- 第二十式 ：闪通臂
- 第二十一式 ：转身搬拦捶
- 第二十二式 ：如封似闭
- 第二十三式 ：十字手
- 第二十四式 ：收势

<<家庭实用养生保健系列>>

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>