

<<八卦掌精要>>

图书基本信息

书名：<<八卦掌精要>>

13位ISBN编号：9787500916222

10位ISBN编号：7500916221

出版时间：1999-2

出版时间：人民体育出版社

作者：张全亮

页数：505

字数：360000

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>

<<八卦掌精要>>

内容概要

《八卦掌精要》一书，是著名八卦掌大师李子鸣先生和著名太极拳大师王培生先生的得意门生张全亮继《八卦三合功》一书之后又一部专门论述八卦掌奥秘的经典之作，也是他集数十年练功经验的结晶，其中充满了哲理、医理、易理、道（家）理，提示了八卦掌之精要所在。

本书的独物之处在于，作者在学习、借鉴前辈经验的基础上加以充分揣摩、高度提炼，把师传和自身体悟、一家之言和众家之长融为一体，对八卦掌的练法、用法，以及从治病强身、技术和挖掘人体潜能等诸多方面的显著作用，从理论到实践作了全面系统、深入浅出的论述、讲解。

为方便读者学习，还配以大量由作者本人演练的动作图片，使人一目了然。

本书对初学八卦掌者来说，是一本很好的入门教材，对研究提高者更是一位不可多得的导师。

<<八卦掌精要>>

作者简介

张全亮，1941年10月出生，回族，北京市大兴县人，高级政工师。

现任北京市大兴县人大常委会委员、北京市武术协会委员、北京市吴式太极拳研究会副会长、日本八卦掌研究会顾问等职。

1953年开始学练武术、气功，先后学过练过查拳、形意拳、太极拳、八极拳、通背拳和佛道两家气功，擅长八极、八卦、通背诸拳种。

1974年始从当代八卦掌名师、原北京市八卦掌研究会会长李子鸣先生学练梁式八卦掌；1985年始从吴式太极拳名家王培生先生学练吴式太极拳，为八卦拳、吴式太极拳第四代传人。

<<八卦掌精要>>

书籍目录

第一章 强化圆的观念第二章 苦练单式转掌第三章 功夫都在脚下第四章 运化全凭腰肩第五章 秘诀应当熟记第六章 法诀务须精研第七章 上乘仍靠走转第八章 奥妙在于神连第九章 万法归于自然（阴阳合一法）第十章 大道源于返还第十一章 以掌为母悟刀（枪）第十二章 八卦太极参练第十三章 八卦歌诀精选第十四章 牢记八大特点第十五章 拳械套路选编第十六章 桩法效用非凡一代宗师风范无尽的怀念漫变李子鸣老师的长寿之道先师轶事师传师承传递路线八卦发展我见跋

<<八卦掌精要>>

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>