

<<太极操>>

图书基本信息

书名：<<太极操>>

13位ISBN编号：9787500926191

10位ISBN编号：7500926197

出版时间：2004-11-1

出版时间：人民体育出版社

作者：徐悟

页数：199

字数：97000

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>

<<太极操>>

内容概要

太极操令人活动在美好的心灵境界：心同白云游戏，身随春柳迎风；藏青山在心海，揽明月于怀中；与猿共舞，伴鹤同翔；清风鸣我意，流泉抒我情……身动方寸之间，神驰千里之外。

<<太极操>>

书籍目录

一、太极操的特点及健身意义二、太极操对身体各部位活动的要求三、学练太极操的方法四、太极操的演练方式五、太极操各式学练解说（一）深山起舞（二）日出云霞（三）杨柳遥青（四）青松挺秀（五）山泉流韵（六）碧潭荡影（七）鹰翔蓝天（八）鱼戏莲底（九）虎跃深山（十）鹤入云霄（十一）灵猿揽翠（十二）野马追风（十三）雨洗山林（十四）翠浪传涛（十五）长虹贯宇（十六）白云飘逸（十七）秀燕翩飞（十八）蝶舞花丛（十九）落日流霞（二十）百鸟嬉林（二十一）流云追月（二十二）竹影波姿（二十三）梦绕林溪（二十四）回归自然

<<太极操>>

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>