

<<心意太极拳>>

图书基本信息

书名：<<心意太极拳>>

13位ISBN编号：9787500929949

10位ISBN编号：7500929943

出版时间：2006-9

出版时间：人民体育出版社发行部（中国体育报业总社

作者：马琳璋

页数：164

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>

<<心意太极拳>>

内容概要

心意太极拳是心意拳练到中层以后、往高层攀登必修的拳术，要求以柔制刚、以弱制强，是心意拳练柔至刚的劲路之道，是练武入道的必经之途。

心意太极拳形神兼备，讲求轻灵、圆活、师法自然，因此演练时要求以心用意、以意领气、呼吸自然、气息绵绵。

其动作刚柔相济、虚实分明，演练时若行云流水、轻灵连环、圆缓柔顺。

心意太极拳对于养生和防病治病有很好的功效，特别是对治疗人类的慢性病，如高血压、心脏病、糖尿病、癌症等都具有特殊的疗效。

<<心意太极拳>>

作者简介

马琳璋，1942年生，安徽省蚌埠市人。

作家、民间武术家。

马琳璋自幼爱武，谦虚好学，对传统武术苦苦追求。

参加工作后，有机会多次到全国各地向许多拳家名师学习、请教，广采博集，融会贯通，用诸家之长充实和提高自己。

对我国传统武术文化有很深的研究，尤其是对心意拳、心意太极拳、心意八卦掌等拳术有独到的见解，集四十年之苦修，终于参透武术文化真谛而卓然成家。

成功了，但并没有骄傲，而是继续深造。

马琳璋说：“我要在有生之年更加努力，为推广和弘扬中华武术作出自己应有的贡献。

”

<<心意太极拳>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 心意太极拳的由来及特点 第二节 心意八卦太极三拳说 第三节 心意太极拳的基本理论 第四节 心意太极拳的谱诀 第五节 初学要言第二章 基本技术要求第三章 心意太极拳套路 第一节 动作名称 第二节 动作图解第四章 心意养生功 第一节 心意养生功的五圆练习 第二节 心意养生功的五部功法附录一 心意太极拳练习者如何对待性生活附录二 心意太极拳的练气后记

<<心意太极拳>>

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>