

<<太极揉手解密>>

图书基本信息

书名：<<太极揉手解密>>

13位ISBN编号：9787500940340

10位ISBN编号：7500940343

出版时间：2011-6

出版单位：人民体育

作者：祝大彤

页数：287

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>

<<太极揉手解密>>

内容概要

《太极揉手解密》内容包括太极推手、太极揉手、太极脚在实战中的作用、太极手妙手空空、深研自然太极拳、太极拳《八法秘诀》试析、太极拳问答、吴图南《松功论》等。

<<太极揉手解密>>

作者简介

祝大彤，男，1932年8月生于北京。

现为北京作家协会会员、中国作家协会会员、中国武术协会会员、中国武当拳法研究会顾问、北京大学武协顾问、北京政法大学武协顾问、莆田南少林武术协会荣誉会长、香港自然太极拳松功学会永远会长。

<<太极揉手解密>>

书籍目录

科学发展

杂谈

改变自身的重心状态

错位

女极文化和文化太极

自然太极拳理念

和谐太极，以文会友，忠实继承，科学发展

极禹廷百年太极的科学发展

太极推手

自娱自乐推手

推手走向家庭邻里

推手是柄双刃剑

沈阳归来话推手

太极揉手

揉手命题

?极推手与推手本质不同

太极八法训练

触觉训练

太极揉手的韵味

自然太极拳的松功

自然太极揉手口诀

一一九在，二十五背

关于心脑不接

太极脚在实战中的作用

太极脚(胯、膝、踝、脚)

如何放松脚

太极手妙手空空

手在揉手中的运用

上肢四大关节的训练

改变自身的重心状态解

深研自然太极拳

太极拳的肢体练和心脑练

再说心脑练和肢体练

走出误区

关于刚柔相济

自然太极拳的圆、点和弧线

自然太极拳的听劲

内功与太极内功

论太极拳的“有”与“无”

不动，是自然太极拳的密码

不动

松肩垂肘

太极拳的符号和密码

《授秘歌》探秘

自然

<<太极揉手解密>>

减法
被动
《授秘歌》探秘
结束语
学员学习体会
太极拳《八法秘诀》试析
拥
捋
挤
按
采
捌
肘
靠
何为功成
关于三明三昧和糊涂
我练拳还是拳练我
何时功成
自然人·松体人·空体人
.....
太极拳问答
武学评论研究
吴图南《松功论》
火花一束——各地来信摘录和文稿
附：申奥宣传片分镜头剧本
技术赏析
后记

<<太极揉手解密>>

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>