

<<太极纯功四十太极拳>>

图书基本信息

书名：<<太极纯功四十太极拳>>

13位ISBN编号：9787535250728

10位ISBN编号：7535250726

出版时间：2012-10

出版时间：吴家新 湖北科学技术出版社 (2012-08出版)

作者：吴家新

页数：160

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>

<<太极纯功四十太极拳>>

内容概要

杨式综合老架一百零八式太极拳，原名“太极纯功”，是我国几千年优秀传统文化在武术上的集中体现。

魏心唐师祖说，这套太极拳是“保健的医生，疾病的克星，健康的种子，长寿的源泉”。

赵毓庭师父说：“该拳的习练方法是，以口令为拳架，以意念为生命，以技击为灵魂。”

这套太极拳要求以意领气，以气运身，内外相合，上下相随，周身一家，连绵不断，使气血更好地流畅和循环，从而达到防病治病，强体防身，德艺双修的目的。

<<太极纯功四十太极拳>>

书籍目录

一、太极纯功的基础理法 (一)太极纯功的基本要求 (二)太极纯功的六字诀 (三)太极纯功的重点要领 (四)太极拳的手型 (五)太极纯功的基本步型 (六)太极纯功的步法 (七)太极纯功的腿法和膝法 (八)三个基本功的训练 (九)太极拳四大桩步 (十)要掌握练拳四部功 (十一)练拳要注意眼神 (十二)杨式太极拳的健身价值二、六项基本功 (一)基本功动作分解和使用方法 (二)六项基本功用法歌谣三、四十式太极拳 (一)四十式太极拳动作分解和使用方法 (二)四十式太极拳用法歌谣 (三)四十式太极拳对练四、杨式八十五式太极拳用法歌谣

<<太极纯功四十太极拳>>

编辑推荐

吴家新等编著的《太极纯功(附光盘四十式太极拳)》简介：杨式综合老架一百零八式太极拳，原名“太极纯功”，是我国几千年优秀传统文化在武术上的集中体现。

魏心唐师祖说，这套太极拳是“保健的医生，疾病的克星，健康的种子，长寿的源泉”。

赵毓庭师父说：“该拳的习练方法是，以口令为拳架，以意念为生命，以技击为灵魂。

”这套太极拳要求以意领气，以气运身，内外相合，上下相随，周身一家，连绵不断，使气血更好地流畅和循环，从而达到防病治病，强体防身，德艺双修的目的。

<<太极纯功四十太极拳>>

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>