

<<彭氏坐势太极拳运动与健康>>

图书基本信息

书名：<<彭氏坐势太极拳运动与健康>>

13位ISBN编号：9787543842359

10位ISBN编号：7543842351

出版时间：2006-5

出版时间：湖南人民出版社

作者：彭松林

页数：186

字数：80000

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>

<<彭氏坐势太极拳运动与健康>>

内容概要

人的一生中最宝贵的是什么？

是生命！

人的一生中最重要的是什么？

是身体！

人的一生中最需要的是什么？

是健康！

健康是儿女送给父母的最好礼物。

本书介绍的“彭氏坐势太极拳”更加符合太极拳“用意不用力”“身正体松，心静用意”的理论要求，它更简单易学，适应面更广，锻炼更方便，锻炼效果更好。

即刻阅读，将给你带来一生的快乐和幸福！

“彭氏坐势太极拳”是我根据自己两年多的实践，在站势太极拳基础上的一个继续发展和创新，它的锻炼方法更加符合太极拳“用意不用力”“身正体松，心静用意”的理论要求，它更简单易学，适应面更广，锻炼更方便，锻炼效果更好。

本书为你全面详细地介绍了这一太极拳法，希望所有的中老年人和被疾病困扰的人都学会坐势太极拳，它将给你和你的全家带来一生的健康和幸福！

<<彭氏坐势太极拳运动与健康>>

书籍目录

前言第一章 概述 一、彭氏坐势太极拳的医疗保健作用 二、怎样学习和练习彭氏坐势太极拳 三、彭氏坐势太极拳的要领、要求 四、防治疾病的应用第二章 彭氏坐势二十四式太极拳 一、动作名称 二、技术内容及套路第三章 彭氏坐势三十二式太极剑 一、三个基本动作 二、动作名称 三、技术内容及套路第四章 彭氏坐势四十八式太极拳 一、动作名称 二、技术内容及套路后记

<<彭氏坐势太极拳运动与健康>>

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>