

<<陈式太极精简36式剑>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极精简36式剑>>

13位ISBN编号：9787807056102

10位ISBN编号：780705610X

出版时间：2007-9

出版时间：成都时代出版社

作者：中映良品

页数：111

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>

<<陈式太极精简36式剑>>

内容概要

最古老最传统的太极剑法，舒经活络强身健体，修心养性益寿延年。

由拳入剑，身剑合一的陈式太极剑：太极剑是太极拳运动的重要内容，其中使用的剑器是手臂的延伸。

太极剑兼具太要拳和剑术两种风格特点：一方面它像太极拳一样，表现出轻灵柔和、绵绵不断、重意不重力的特征，同时还表现出优美潇洒、剑法清楚、形神兼备的剑术演练风格。

陈式太极剑36式入门功法：陈式太极单剑的运动特点是以身运剑，连绵不断、蓄发相弯、沾黏不散、变化莫测……要达到这种境界，第一步要做的，是全面掌握太极剑的入门功法，包括剑器的构成和挑选诀窍、握剑方法、剑指、武礼及基本剑法。

陈式太极剑习练要诀：传统太极剑是在太极拳的基础上发展起来的，其基本要领与太极拳一致，但剑法毕竟不同于拳法，有着不同于拳法的独特要求。

练剑时，如何做到[一动无有不动，一静无有不静]，这里面大有学问。

陈式太极剑36式剑谱。

名师执教，传授正宗剑法。

<<陈式太极精简36式剑>>

书籍目录

第壹章 《易》为本，拳为用 一、中国古代哲学的本源——太极与太极图 二、陈式太极拳——由道至武，内外兼修第贰章 剑从拳出，拳剑合一 一、由拳入剑的陈式太极剑- 二、身剑合一、出神入化的太极剑法 三、太极剑的健身功效第叁章 陈式太极剑36式入门功法 一、剑器介绍及挑选诀窍 二、握剑方法、剑指及武礼 持剑 握剑 剑指 武礼 三、基本剑法 刺剑 劈剑 抹剑 撩剑 拌剑 点剑第肆章 陈式太极剑习练要诀 一、四大诀窍助你练好太极剑 二、初练太极剑时易犯的八大错误 三、太极剑练习中的“型”与“法” 第五章 陈式太极剑36式剑谱附：陈式太极剑36式线路图

<<陈式太极精简36式剑>>

章节摘录

插图

<<陈式太极精简36式剑>>

编辑推荐

本书介绍的陈式太极剑36式，由陈式太极第四代正宗传人（陈发科嫡传）、陈式太极名家程克锦亲身示范、教授，数百帧全彩图片详尽展示技术细节，全程要点提示指导，令你快速掌握陈式太极剑，体悟太极拳真谛，达到身心双修的无我境界！

配套DVD光盘：同步奉献，中文简/繁体可选字幕，名师执教，传授正宗剑法。

<<陈式太极精简36式剑>>

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>