

<<养生太极掌(第二套)>>

图书基本信息

书名：<<养生太极掌(第二套)>>

13位ISBN编号：9787810512251

10位ISBN编号：7810512250

出版时间：1998-1-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：张广德

页数：143

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>

<<养生太极掌(第二套)>>

内容概要

养生太极掌是导引养生学的重要组成部分。

它是笔者积几十年习武、教学和科研之经验，在悉心研习古代导引、气功、太极拳等多种健身术的基础上，以易学的哲理及祖国医学中的阴阳五行学说、脏腑经络学说和气血理论为指导，博采精萃，广集众说，冶于一炉创编而成的。

表面看来它很象太极拳，然而它不是太极拳。

它是从“象”太极拳的必然王国中走出来，踏着再创造的阶梯，步入“不象”太极拳的自由王国的蜕变物。

<<养生太极掌(第二套)>>

书籍目录

第一章 养生太极掌（第二套）简介第二章 养生太极掌（第二套）基本动作1.拳2.掌3.勾4.八字掌5.指（亦称环形掌）6.弓步7.马步8.仆步9.横裆步10.虚步11.丁步12.高歇步13.歇步14.盘根步15.独立势16.侧铲脚
第三章 养生太极掌（第二套）动作说明第一段1.真人采气2.迎风掸尘3.托梁换柱4.金鸡独立5.鹞子穿林6.野马分鬃7.金鸡独立8.仙人摘茄9.金龙戏水第二段10.螳螂捕食11.神龙探海12.龙盘玉柱13.乌龙翻江14.虎卧凤巢15.童子抱琴16.侧身锁原17.喜鹊登枝18.十字穿花第三段19.白虎坐洞20.走马回身21.神龙探海22.龙盘玉柱23.乌龙翻江.....第四章 练习养生太极掌（第二套）的注意事项

<<养生太极掌(第二套)>>

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>