

<<陈式太极拳意气练法>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳意气练法>>

13位ISBN编号：9787810515153

10位ISBN编号：7810515152

出版时间：2001-01-01

出版时间：北京体育大学出版社

作者：居山

页数：248

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>

<<陈式太极拳意气练法>>

内容概要

本书介绍了陈式太极拳结构，技术特点，练习练法要求。

同时书中着重介绍了在练习太极拳套路，功法动作时呼吸配合，意念中的导气法，观想法和技击法等，书中对太极拳在内不在外，练意不练力进行了很好的解说，使习练者练太极拳时真正作到内外结合，意识、呼吸、动作统一。

<<陈式太极拳意气练法>>

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>