

<<跟我学>>

图书基本信息

书名：<<跟我学>>

13位ISBN编号：9787887183194

10位ISBN编号：7887183197

出版时间：外文出版社

作者：张洁（表演）著

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>

内容概要

五千年的中华文明，历史悠久，源远流长。

太极拳是中国传统文化的一部分，是中国武术项目之一，也是中国传统养生的重要组成部分。

太极拳是古人为了生存，在适应自然，适应社会的漫长实践中创造并发展起来的，多在民间流传用于防身和养生。

到十七世纪中叶形成了太极拳套路，并在流传中派生了多种流派，至今有陈、杨、武、吴、孙等各式太极拳派。

太极拳有它独特的运动形式和锻炼价值。

它是一种动静相兼、刚柔相济、形神兼修以练内为主的传统运动。

它的动作是松紧自然，柔和圆活，连贯均匀，心静意专。

有着调节身心、增进健康的明显效果。

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>