第一图书网, tushu007.com

<<新吳氏太極拳：修身、健身、 >

图书基本信息

书名：<<新吳氏太極拳：修身、健身、防身新釋吳氏太極拳三十四式>>

13位ISBN编号：9789574557653

10位ISBN编号：9574557650

出版时间：20041201

出版时间：晨星

作者：何南傑

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

６分鐘３４式，體內、體外都健康－
跨腰旋轉，深層按摩腑臟
重心平衡，提高思維能力
腹式呼吸，加強氣血循環
負重訓練，強化骨骼筋肌《新吳氏太極拳》是太極拳大師何南傑先生傾盡所學，揣摩太極拳原貌精髓，以吳氏太極拳為基礎，輔以無極式氣功而創造出來的一門講求平衡的運動。
它能夠協調身心，使大腦得到鍛鍊，提高思維的能力，直接加強腦部與全身關節之間的聯繫，並能夠自主控制與放鬆腦部緊張的情緒。

新吳氏太極拳對人體的健康非常有益，採用腹式順呼吸法，在慢速度的動作過程中，心跳頻率保持正常，且全身發熱出微汗，增強呼吸系統的功能，加?全身氣血的循環。
它還能夠強化骨骼與筋肌，在變換動作的過程中，鍛練以單側腿來維持全身重量。
此外，因為動作以腰胯為軸左右旋轉，對胃腸也有著按摩的作用，因此能強化消化系統。

新吳氏太極拳是適合各個年齡層、並且極富挑戰性的一門有內涵的功夫。
整套太極拳運動只需要約六分鐘的時間來完成，適合在精神與物質上忙碌生活的現代人於強身保健之需要。

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