

<<養生太極全圖解>>

图书基本信息

书名：<<養生太極全圖解>>

13位ISBN编号：9789866056253

10位ISBN编号：9866056252

出版时间：維他命

作者：牛西京 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>

## <<養生太極全圖解>>

### 內容概要

養生功法全面解密，練出健康與活力！

著名武術家、太極養生家、武當趙堡太極拳法第十二代傳人 牛西京 親身示範教學 源於  
上古傳統的太極拳法，重新詮釋養生保健內涵 經典拳法108式 太極拳法的4大原則 太極拳  
的8項要求 太極拳的10道要訣 搭配神奇呼吸法 從內而外，達到和諧的均衡狀態 增強體  
質，大小病痛都去除 太極運動能達疏筋活絡功效，增強免疫力，遠離病痛。  
剛柔並濟，防身自衛效果佳 動作演練結合傳統武學，還可學會防身退敵技巧。

<<養生太極全圖解>>

作者簡介

牛西京 著名的武術家、太極養生家、氣功學家、武當趙堡太極拳法第十二代傳人，現為中國武當山武術館首席主教練，曾任武當拳法研究會副會長、氣功醫療部部長，在武術界頗負盛名。

## &lt;&lt;養生太極全圖解&gt;&gt;

## 書籍目錄

太極拳基礎篇學練太極拳先要明理太極拳的四大原則太極拳的八項要求太極拳的十道要訣太極拳的基本手型太極拳的基本步型太極拳的眼法太極拳的呼吸法練習太極拳的注意事項太極拳的保健功效及原理論王宗嶽《太極拳論》太極拳練習篇第一式無極起式第二式乾坤正氣第三式金剛三大對第四式搬攔捶第五式攬紮衣第六式白鶴亮翅第七式單鞭第八式斜金剛第九式搬攔捶第十式金剛換掌第十一式左白鶴亮翅第十二式領落十字手第十三式斜行第十四式懷中抱月第十五式手揮琵琶第十六式搖步第十七式斜行第十八式懷中抱月第十九式轉身手揮琵琶第二十式搖步第二十一式上步金剛第二十二式退步伏虎第二十三式羅漢降魔第二十四式護面蓋掌第二十五式擒拿串捶第二十六式肘底藏捶第二十七式倒捲肱第二十八式上下領落第二十九式左白鶴亮翅第三十式領落十字手第三十一式斜行第三十二式懷中抱月第三十三式迎面掌第三十四式海底針第三十五式閃通背第三十六式白鶴亮翅第三十七式單鞭第三十八式雲手第三十九式側身領落第四十式左高探馬第四十一式右插足第四十二式右高探馬第四十三式左插足第四十四式左蜷腳蹬跟第四十五式搖步第四十六式青龍探海第四十七式二起插足第四十八式分門樁抱膝第四十九式蜷腳蹬跟第五十式穿掌上馬第五十一式右蜷腳蹬跟第五十二式分馬掌第五十三式掩手捶第五十四式抱頭推山第五十五式白鶴亮翅第五十六式單鞭第五十七式前後照第五十八式野馬分鬃第五十九式玉女穿梭第六十式攬紮衣第六十一式白鶴亮翅第六十二式單鞭第六十三式雲手第六十四式童子拜觀音第六十五式雙風貫耳第六十六式二郎擔山第六十七式掃蹠腿第六十八式玉女照鏡第六十九式左金雞獨立第七十式玉女照鏡第七十一式右金雞獨立第七十二式雙震腳第七十三式倒捲肱第七十四式上下領落第七十五式左白鶴亮翅第七十六式領落十字手第七十七式斜行第七十八式懷中抱月第七十九式雙推掌第八十式海底針第八十一式閃通背第八十二式白鶴亮翅第八十三式單鞭第八十四式雲手第八十五式穿掌提膝第八十六式右十字手第八十七式左十字手第八十八式單擺腳第八十九式吊打指襠捶第九十式金剛三大對第九十一式搬攔捶第九十二式攬紮衣第九十三式右砸七星第九十四式左擒拿第九十五式回頭看畫第九十六式雙龍出水第九十七式白鶴亮翅第九十八式單鞭第九十九式左砸七星第一百式右擒拿第一百零一式旋轉乾坤第一百零二式吊打指襠捶第一百零三式跨虎第一百零四式雙擺腳第一百零五式彎弓射虎第一百零六式金剛三大對第一百零七式搬攔捶第一百零八式無極收式附錄

## <<養生太極全圖解>>

### 编辑推荐

《養生太極全圖解》特色： 1.超強圖解 全書以真人拍攝，全彩圖解，動作拆解，一看就懂。

- 2.名家示範 特聘武術名家親自示範，並提供文字說明。
- 3.適合初學者 書中提供動作力求簡單易學，適合初學者修練。
- 4.超值附贈DVD 隨書提供DVD，在家也可以正確自學。

<<養生太極全圖解>>

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>