第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

<<養生太極全圖解>>

内容概要

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。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

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。

<<養生太極全圖解>>

书籍目录

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 掃蹚腿第六十八式 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。

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