第一图书网, tushu007.com

<<生活在合氣>>

图书基本信息

书名：<<生活在合氣>>

13位ISBN编号：9789866483332

10位ISBN编号：9866483339

出版时间：鳴嵐

作者：陳達弘，張瑛合 著

页数：143

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

内容概要

合氣道是一種根源於日本大東流合氣柔術的近代武術，主要特點是在「以柔克剛」，「借勁使力」，「不爭而贏」。

本書簡介，深耕於日本武士精神的合氣道，如何在中華儒家思想裡，發芽茁壯，並發展出一套適合現代人生活型態，專為現代人量身打造的生活合氣道。

本書作者除了介紹合氣道的基本功夫外，還將合氣道融入生活當中，為不同的族群設計不同的生活情境，讓每一個人都可以依照所需，快速學會合氣道的精隨。

情境式教學，深入淺出，讓完全不曾學過任何技法的讀者，也可以從圖中擷取合氣道精要，學會健體、防身的訣竅。

不論是上班夜歸的OL，或是每天擠公車的學生，都可以學到不同的合氣道身法。

本書附教學DVD。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

陳達弘　　中華合氣道振興會總會會長．中華合氣道訓練中心主任　　佛光大學武術研究中心執行長．環宇出版社社長　　張瑛：台大醫院護理部副主任

第一图书网, tushu007.com

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