

<<普及太极拳>>

图书基本信息

书名：<<普及太极拳>>

13位ISBN编号：9787500940579

10位ISBN编号：7500940572

出版时间：2011-12

出版时间：人民体育出版社

作者：刘南亮

页数：179

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>

<<普及太极拳>>

内容概要

“普及太极拳”是一套自我修炼、自我筑基的强身健体运动，它充满着科学道理，富于深厚哲理，是符合运动生理学和运动力学的一门艺术。

它根据中国传统哲学——太极阴阳学说，指导人们运用人体自身非常精密而复杂的结构，以中枢神经系统为主导，从骨、肉、筋的躯体外部到血、液、津的生理内部，调动它们各种机能，进行协调共振，自我调节到最佳功能态，提高生命力，增强免疫力，延长人的预期寿命，追求健康长寿，达到无疾而终。

《普及太极拳》涵盖了传统太极拳修炼的三层功夫：架功、气功、劲功。
全书图像清晰准确，立体直观，易懂易学。

<<普及太极拳>>

书籍目录

第一章 绪论

第一节 太极拳与芭蕾舞

第二节 太极拳与太极图

第三节 太极拳与地球人

第二章 规矩篇

第一节 内规矩

一、松

二、静

三、慢

四、柔

五、圆

第二节 外规矩

一、手型

二、拳法

三、掌法

四、勾手

五、步型

六、步法

七、身型

八、身法

九、眼法

第三章 套路篇

第一节 三十七个标准定式

第二节 过渡动作抱圆圈

第三节 圆架子

第四章 内功篇

第一节 调息法

一、呼吸姿势

二、呼吸方法

三、注意事项

第二节 气功六字诀

一、六个字音对应脏腑

二、六个字发音口型

三、注意事项

第五章 内劲篇

第一节 手缠丝

一、仰掌平面缠丝

二、俯掌平面缠丝

三、手立体缠丝

第二节 足缠丝

一、进步缠丝

二、退步缠丝

三、转向缠丝

第三节 腰脊缠丝

一、左缠丝

<<普及太极拳>>

二、右缠丝

第六章 拾玉篇

第一节 “学拳”借鉴“学书法”

第二节 “看图学拳”说

第三节 “白蛇吐信”释

第四节 “立如秤准”析

第七章 行拳口诀十二首

<<普及太极拳>>

编辑推荐

“普及太极拳”是一套自我修炼、自我筑基的强身健体运动，它充满着科学道理，富于深厚哲理，是符合运动生理学和运动力学的一门艺术。

它根据中国传统哲学——太极阴阳学说，指导人们运用人体自身非常精密而复杂的结构，以中枢神经系统为主导，从骨、肉、筋的躯体外部到血、液、津的生理内部，调动它们各种机能，进行协调共振，自我调节到最佳功能态，提高生命力，增强免疫力，延长人的预期寿命，追求健康长寿，达到无疾而终。

刘南亮编写的这本《普及太极拳》涵盖了传统太极拳修炼的三层功夫：架功、气功、劲功。全书图像清晰准确，立体直观，易懂易学。

<<普及太极拳>>

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>