

<<内功揭秘>>

图书基本信息

书名：<<内功揭秘>>

13位ISBN编号：9787802074743

10位ISBN编号：7802074746

出版时间：2006-1

出版时间：经济管理出版社

作者：李和生

页数：275

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>

<<内功揭秘>>

前言

太极拳是中华武术中的宝贵遗产，它在锻炼身体、增强体质、促进身心健康等方面的益处，早已为太极拳爱好者所公认。

在技击方面，太极拳“以静制动、四两拨千斤”的精深理论，吸引着广大武术爱好者。

目前很多国家掀起了太极拳热，太极拳已经成为中国和世界各国体育交流中的重要项目。

. 笔者自幼酷爱武术与内功。

1946年，追随“李氏三杰”之嫡传弟子唐凤亭老先生习练形意拳术及形意内功，由于自己刻苦磨练，加之唐老先生的细心指导而获益匪浅。

1953年，从师武术家王培生先生，习练吴式太极拳和八卦掌。

经过刻苦揣摩，对内功诸拳已有不少领悟，但我深知中华武学博大精深，内功拳浩渺玄机，而自己实乃沧海一粟，于是，197..

<<内功揭秘>>

内容概要

太极内功造就三代神拳杨无敌、太极腰功进入太极殿堂的最捷通道、太极内功理法的三层境界、太极桩成就太极大道的无上慈航、激发第二系统，充分调动人体潜能 太极拳是中华武术中的宝贵遗产，它在锻炼身体、增强体质、促进身心健康等方面的益处，早已为太极拳爱好者所公认。在技击方面，太极拳“以静制动、四两拨千斤”的精神深理论，吸引着广大武术爱好者。目前很多国家掀起了太极拳热，太极拳已经成为中国和世界体育交流中的重要项目。

<<内功揭秘>>

书籍目录

前言李和生先生小传序一个感谢上苍的奇缘（代序）第一章 太极拳的流派及杨式太极拳的历史地位第二章 太极松功第三章 太极腰功第四章 太极桩功——无极桩第五章 太极拳对身法的要求第六章 太极内功——老六路的三乘功法第七章 杨式太极拳（老六路）形体动作第八章 内功太极拳推手秘技第九章 太极拳理论浅析跋后记

<<内功揭秘>>

编辑推荐

用朱怀元老师的杨式老六路拳架，充以传统的太极内功学。
此拳第一阶段要求练"腰"，两只手和两只大小臂的运动，都要由腰来统领支配，而且两个腰子要人别运动，左边腰子支配左臂左手，右边腰子支配右臂右手。

<<内功揭秘>>

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>