

<<杨氏太极85式>>

图书基本信息

书名：<<杨氏太极85式>>

13位ISBN编号：9787807055884

10位ISBN编号：780705588X

出版时间：1970-1

出版时间：成才时代出版社

作者：黎慧琳

页数：161

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>

<<杨氏太极85式>>

内容概要

阴阳调和、通经活络、练精华气、练气还神、性命双修、天人合一、舒展大方、轻沉自然、结构严谨、身法中正、刚柔内含、形象工美。

杨氏太极拳为河北上人杨禄禅所创，为全世界流传最广、习者最众的拳种。

杨氏太极85式经杨氏三代研习而定型，舒展飘逸，含蓄优雅，为人类强身健体、治疗疾病、延年益寿、陶冶情操作出了卓越的贡献。

其拳路构思细腻，编排合理，全面完整，科学实用，使武术、保健、疗病三者自然结合。

同时在处理一般动作与高难动作的协调安排上，都显得非常适当，使演练者自始至终，甚至连续练几趟，均感舒适、轻松愉悦。

<<杨氏太极85式>>

作者简介

黎慧琳女士，中华太极名家，传统杨氏太极正宗传人，第六届中国永年国际太极拳联赛、传统杨氏太极拳冠军，首届世界太极拳健康大会、传统杨氏太极拳金奖，全国杨氏太极拳大赛金奖，现代企业家。

<<杨氏太极85式>>

书籍目录

第一章 太极溯源 太极流传 太极图解说第二章 杨氏太极 杨氏太极传奇 杨氏太极拳养生功
修炼杨氏太极拳的三个基本原则 杨氏太极拳基本技术要求 杨氏太极拳对身体姿势的要求 杨氏太
极拳十八在诀第三章 杨氏太极拳85式练功堂 杨氏太极拳拳式名称顺序 第一段 八式 第二段
八式 第三段 八式 第四段 八式 第五段 八式 第六段 八式 第七段 八式 第八段 八式
第九段 八式 第十段 八式 第十一段 五式 杨氏太极拳拳式连环图附：杨氏太极拳动作路线
图

<<杨氏太极85式>>

章节摘录

插图

<<杨氏太极85式>>

编辑推荐

《杨氏太极85式》是书+2VCD，同步教学，高清晰度彩图/影像展示，中国最高品质的太极专著！
中华太极名家，黎慧琳女士，传统杨式太极正宗传人，中国永年国际太极拳联赛传统杨氏太极拳冠军！
中华武林绝学·东方文化精粹！
中华太极名家黎慧琳女士：第六届中国永年（国际）太极拳联赛传统杨氏太极拳冠军；首届世界太极拳健康大会传统杨氏太极拳金奖；全国杨氏太极拳大赛金奖；现代企业家。

<<杨氏太极85式>>

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>