

《太极纯功》

图书基本信息

书名：《太极纯功》

13位ISBN编号：9787535249630

10位ISBN编号：7535249639

出版时间：2012-7

出版社：湖北科学技术出版社

作者：吴家新

页数：157

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《太极纯功》

内容概要

太极纯功室内太极拳：二十四式太极拳，ISBN：9787535249630，作者：吴家新 等编著

《太极纯功》

书籍目录

一 室内太极拳

(一)室内太极拳动作分解和使用方法

(二)室内太极拳动作歌诀

(三)室内太极拳用法歌谣

(四)室内太极拳对练

二 二十四式太极拳

(一)二十四式太极拳动作分解和使用方法

(二)二十四式太极拳动作歌诀

(三)二十四式太极拳用法歌谣

(四)二十四式太极拳对练

《太极纯功》

编辑推荐

吴家新等编著的《太极纯功(附光盘室内太极拳二十四式太极拳)》简介：杨式综合老架一百零八式太极拳，原名“太极纯功”，是我国几千年优秀传统文化在武术上的集中体现。魏心唐师祖说，这套太极拳是“保健的医生，疾病的克星，健康的种子，长寿的源泉”。赵毓庭师父说：“该拳的习练方法是，以口令为拳架，以意念为生命，以技击为灵魂。”这套太极拳要求以意领气，以气运身，内外相合，上下相随，周身一家，连绵不断，使气血更好地流畅和循环，从而达到防病治病，强体防身，德艺双修的目的。

《太极纯功》

精彩短评

- 1、名家作品，值得推荐。
- 2、一直没看，晚上想起来看，才发现配套光盘是坏的
- 3、不一样的杨氏太极练法，值得期待。

《太极纯功》

精彩书评

1、杨式综合老架太极拳定步十三式，被誉为“拳打卧牛之地”；“桌子方圆打死老虎”。是杨健侯先师在清宫内传授格格和阿哥们的秘门绝技。因在室内习练，也称闺房拳。此拳动作舒展，架式大方，体态中正庄重，结构紧凑，丝丝入扣，左右开弓，攻防兼备。是老架太极拳中最简便易学，且健身延年最好的一套拳。

《太极纯功》

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：www.tushu000.com