

《太极养生功法撷集》

图书基本信息

书名：《太极养生功法撷集》

13位ISBN编号：9787500939191

10位ISBN编号：7500939191

出版时间：2010-12

出版社：人民体育

作者：沈爱华

页数：155

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

《太极养生功法撷集》

内容概要

《太极养生功法撷集(附盘)》，本书主要内容包括：一阴一阳之谓道；太极拳养生功法的基本特点；太极养生功法之中医学说基础；经络论；论太极拳养生功法及其效应等。

《太极养生功法撷集》

作者简介

沈爱华女士，1937年生于中国广州市。1959年毕业于广东工学院“工企电气化工程系专业”；1964年毕业于广州市业余大学“电机发配电工程系”专业；1989年毕业于澳大利亚技术学院“时装设计”专业。从事电气工程技术科研、建筑装饰工艺及进出口贸易、时装设计等工作，是一位电气工程师、时装设计师、太极拳名师、杨式太极拳传人。

现任澳大利亚世界永年太极拳联盟教练；香港世界永年太极拳联盟会会长、副总教练；香港弘华太极学会创会会长；深港弘华太极拳辅导中心主任；深圳武术协会常务理事；香港太极总会杨式太极拳导师；高级私家太极拳(深、港、澳)导师；中国台山市太极联谊会顾问。

《太极养生功法撷集》

书籍目录

第一章 一阴一阳之谓道第二章 太极拳养生功法的基本特点 第一节 涵养道德 第二节 中医学理论是太极养生功法的主要理论依据 第三节 太极养生功法有静有动，动静兼修 第四节 太极养生功法简便易学，不出偏差第三章 太极养生功法之中医学说基础 第一节 阴阳论 第二节 五行论 第三节 气、血、津液三宝第四章 经络论 第一节 经络的概念 第二节 十二经脉的命名、分类、走向、交接及流注次序 第三节 奇经八脉 第四节 十四经脉及穴位名称与主治病症图解第五章 论太极拳养生功法及其效应 第一节 太极拳养生功法要领 第二节 太极拳养生功法38式动作名称 第三节 太极拳养生功法38式动作图解 第四节 收功导引回气还原合太极附录 一、太极拳论 二、十三势行功心解 三、张三丰太极拳论 四、打手歌后记

《太极养生功法撷集》

精彩短评

- 1、图片不是很喜欢，内容还不错
- 2、对立面每势关于经络的意念等的正确与否表示怀疑，不知道是作者循经后的感受还是想当然。

建议学习者，练习时不要去人为引导经络呼吸之类，以免产生流弊。

- 3、说的挺不错的，可以看看...

《太极养生功法撷集》

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