

《传统内家太极乾坤拳法》

图书基本信息

书名：《传统内家太极乾坤拳法》

13位ISBN编号：9787806469064

10位ISBN编号：7806469060

出版时间：2007-1

出版社：上海文化

作者：丁金友

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《传统内家太极乾坤拳法》

内容概要

传统太极拳的防病治病、保健养生等功用，正日益受到中外广大人士的重视。研究表明：太极拳运动对改善神经内分泌功能有着明显的作用，对防治高血压病、糖尿病、心血管病、呼吸和消化系统疾病也都有良好的效果。

本书向读者推荐学习本书中的“太极拳乾坤八法”，它易学易会，锻炼时间可长可短，也是深入学习传统内家太极拳的基础，并且让练者可无场地限制之忧。现代人士无论在办公室，还是居家厅室，只要有一步见圆的立足之地，即可体悟太极乾坤天地的无穷妙趣。“太极拳乾坤坐姿八法”，则专为常坐椅子的工作者所设计，更为下肢不便者或被截者带来福音；无腿照打太极拳，让天下无腿残疾人也能亲身贪图和受益于中国传统太极拳文化的滋养。如此功德惠及社会，无疑将为现代全民健身运动增添一笔新的亮色！

《传统内家太极乾坤拳法》

作者简介

丁金友，男，1938年1月生，上海市人，上海体育馆高级教练员。上海中华武术会会长，原上海市形态队主教练、高级教练员。一九五八年入选上海市武术队，一九五九年代表上海队参加第一届全国运动会，获得团员冠军，是上海武术队之老，擅长太极与少林内外家拳种，一九八五年被国家体委授予新中国体育开拓者称号。自一九六担任上海市武术队主教练以来，培养好多优秀运动员。获得全国冠军和世界冠军。一九七九年底，中国武术、技巧、气硬功代表团出访西欧五国，任中国武术代表团教练。一九八四年至一九九二年六次赴日本讲学太极拳，二次任教练团团长。一九八九年被评为上海市武术优秀教练员一九九二年，一九九六年二次获得国家体委颁发体育训练先进工作者称号。一九九八年出任中国武术队教练。参加第四届世界武术锦标赛，荣获六块金牌。获得国家体委颁发荣誉奖。

《传统内家太极乾坤拳法》

书籍目录

作者介绍序言太极拳运动——“亚健康”人士的福音太极乾坤拳法练习者祛病健身选例 1.心疾 悄然缓解 体重 减15公斤（姚运根） 2.三月乾坤拳法 治愈多年痔疮（赵嘉敏） 3.太极乾坤拳法 助我腰漆康复（徐明） 4.乾坤拳法练习三月 膀胱结石无踪迹（陆美星） 5.定步活步 助五内俱伤者康复进步（单耀明） 6.乾坤八法 健肠益肺（孙兴治） 7.我挣脱了糖尿病（肖得义） 8.九旬老翁 祛了大病 没了小病（郑鸿铎） 9.太极功于之职场人生（张大瑞） 10.现代白领青睐传统太极拳（鲍铁华）太极乾坤名析太极乾坤拳法创编介绍太极乾坤八法太极乾坤系列 1.太极乾坤定步八法 2.太极乾坤活步八法 3.太极乾坤坐姿前八法 4.太极乾坤坐姿后八法太极拳原理浅析 1.内家太极拳的武术性、哲学性、伦理性、艺术性和健康医疗功用 2.浅谈太极拳练外必须练内——内外结合 3.太极拳的意气运动 4.内家太极拳：刚柔相济的运动 5.太极拳与易理（八卦五行）及经络学说的关系

《传统内家太极乾坤拳法》

精彩短评

- 1、我们小区有不少邻居常常在一起练习太极拳，同时也学习了此书介绍的八法。每次练毕，手指手掌发胀发红，气血通畅，锻炼效果明显。好书，好方法。
- 2、这本书看似内容不多，只有8式，但它能顾及到腿脚不方便的人，特地为他们作出示范，一张碟，一本书，把它们结合起来，就能很清晰地明白，不管怎样的人都能可以得到兼顾。经过我最近来的学习锻炼，发现身体真的好了，现在继续坚持~~每天只需要少少时间，就能达到健美的效果，真挺不错~~
- 3、好书，比较简单有效的健身方法
- 4、给朋友带的认为不怎么样.
- 5、呃，就是截取了几个特定动作。分为站式和坐式。
- 6、您的服务我很满意

《传统内家太极乾坤拳法》

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