

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《杨氏太极85式》

内容概要

《杨氏太极85式》中杨氏太极拳为河北永年人杨禄禅所创，为全世纪流传最广、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，甚至连续练风趟，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 第一式 预备势 第二式 起势 第三式 揽雀尾 第四式 单鞭 第五式 提手上势 第六式 白鹤亮翅 第七式 左搂膝拗步 第八式 手挥琵琶

第二段 八式 第九式 左右搂膝拗步 第十式 手挥琵琶 第十一式 左搂膝拗步 第十二式 进步搬拦捶 第十三式 如封似闭 第十四式 十字手 第十五式 抱虎归山 第十六式 肘底看捶第三段 八式 第十七式 左右倒撵猴 第十八式 斜飞势 第十九式 提手上势 第二十式 白鹤亮翅 第二十一式 左搂膝拗步 第二十二式 海底针 第二十三式 扇通背 第二十四式 撇身捶第四段 八式 第二十五式 进步搬拦捶 第二十六式 上步揽雀尾 第二十七式 单鞭 第二十八式 云手 第二十九式 单鞭 第三十式 高探马 第三十一式 左右分脚 第三十二式 转身左蹬脚第五段 八式 第三十三式 左右搂膝拗步 第三十四式 进步栽捶 第三十五式 翻身撇身捶 第三十六式 进步搬拦捶 第三十七式 右蹬脚 第三十八式 左打虎势 第三十九式 右打虎势 第四十式 回身右蹬脚第六段 八式 第四十一式 双峰贯耳 第四十二式 左蹬脚 第四十三式 转身右蹬脚 第四十四式 进步搬拦捶 第四十五式 如封似闭 第四十六式 十字手 第四十七式 抱虎归山 第四十八式 斜单鞭第七段 八式 第四十九式 野马分鬃 第五十式 揽雀尾 第五十一式 单鞭 第五十二式 玉女穿梭 第五十三式 揽雀尾 第五十四式 单鞭 第五十五式 云手 第五十六式 单鞭第八段 八式 第五十七式 下势 第五十八式 金鸡独立 第五十九式 左右倒撵猴 第六十式 斜飞势 第六十一式 提手上势 第六十二式 白鹤亮翅 第六十三式 左搂膝拗步 第六十四式 海底针第九段 八式 第六十五式 扇通背 第六十六式 转身白蛇吐信 第六十七式 搬拦捶 第六十八式 揽雀尾 第六十九式 单鞭 第七十式 云手 第七十一式 单鞭 第七十二式 高探马带穿掌第十段 八式 第七十三式 十字腿 第七十四式 进步指裆捶 第七十五式 上步揽雀尾 第七十六式 单鞭 第七十七式 下势 第七十八式 上步七星 第七十九式 退步跨虎 第八十式 转身摆莲 第十一段 五式 第八十一式 弯弓射虎 第八十二式 进步搬拦捶 第八十三式 如封似闭 第八十四式 十字手 第八十五式 收势杨式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》

精彩短评

- 1、宣传与实物画面不一致。
- 2、很详细。不错，长期坚持才能取得成果
- 3、广告与实物不一致，带有欺诈性
- 4、书不是不错，但送来的是黎慧琳女士演示，但网上看到的早一位男士在演示。
- 5、很长时间就想买一本这样的书，不错。光盘还没有看
- 6、国粹,应该发扬。
- 7、广告与实物不相符，带有欺诈性。
- 8、非常好，很好！
- 9、爸爸说还不错，等我回去看看在评价啊
- 10、挂的羊头，卖的狗肉
- 11、还可以只是我妈妈刚学觉得有点儿难
- 12、实际封面与网上图片不一致。。
- 13、他挺喜欢的，挺好
- 14、可以练练！
- 15、收到的书和图片上的不一样，但是质量还可以的，就不退了
- 16、书的封面和图片展示不一样，是个女的，书名一样，价格差不多。
- 17、正在看，跟着学，讲故事。书印刷很好。
- 18、本书描述非常详细，还会继续购买。
- 19、老妈有太极基础，挺满意的
- 20、书的质量不错，光盘也很清晰，买给公公看的。老人家很满意。希望光盘的内容能更多些。
- 21、我看了这部书才知道太极原来是这么练的
- 22、书收到了，不是我所选的，不知什么原因？还好没给拳友买，这本自己留下吧，第一次网上购书就留下遗憾。以后要谨慎啊。其他还算可以吧。太极拳教科书是要看作者和演练者的。爱好是主要原因，不是初学的要求。
- 23、我定的是宋玉鹏老师的版本，现在发给我的是黎慧琳女士的版本。怎么办？
- 24、黎老师打得非常好，图像清晰。适合刚入门的人！
- 25、质量内容都不错，还有光盘，同学很喜欢
- 26、买的时候商品描述封面是男的，发过来的封面是女的
- 27、该书在介绍的封面上是宋玉鹏先生讲授的太极的，实际发货时变成黎慧琳女士讲授的，为什么啊？而书号倒是没错。误导了我啦。希望编辑校对纠正一下。我要的是宋玉鹏先生的，能换货吗？

《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：www.tushu000.com