

《心意太极（下部）》

图书基本信息

书名：《心意太极（下部）》

13位ISBN编号：9787115307842

10位ISBN编号：7115307849

出版时间：2013-1

出版社：倪士杰 人民邮电出版社 (2013-01出版)

作者：倪士杰

页数：314

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.tushu111.com

《心意太极（下部）》

内容概要

太极拳体系是真实的学问，它除了有强身健体的功效外，还集中体现了国人的处世之道及对人生、对宇宙的理解，博大精深，富有哲理，传承了中华民族的厚重文化。

《普华文化：心意太极（下部）》作者倪士杰结合50多年修炼太极拳的体会，将前代宗师和现代名家所著拳论加以解读，又将各流派融合贯通，创新了“心随意动、以意导体、注重六合、以体导气、气血相随、以气润身”的修炼方法，并创编成“心意太极”拳械系列，以期较快提高广大群众的太极拳械水平和健康水平。

《普华文化：心意太极（下部）》可以作为广大太极拳械爱好者的入门读物。

《心意太极（下部）》

作者简介

倪士杰现年74岁结合50年来修炼太极拳的体会，将前代宗师和现代名家所著拳论加以解读，又将各流派融会贯通，创新了心随意动、以意导体、注重六合、以体导气、气血相随、以气润身的修炼方法，并创编了心意太极拳械系列。

《心意太极（下部）》

书籍目录

目 录	
第五章 心意太极桩功法第一节 心意太极桩功法简介及动作名称	3
第二节 心意太极桩功法图解	6
第三节 心意太极桩功法图谱	52
第六章 心意太极养生拳第一节 心意太极养生拳简介	59
第二节 心意太极养生拳动作名称及线路图	64
第三节 心意太极养生拳图解	66
第四节 心意太极养生拳图谱	108
第七章 心意太极枪法第一节 心意太极枪法简介	116
第二节 心意太极枪法动作名称及线路图	117
第三节 心意太极枪法图解	120
第四节 心意太极枪法图谱	200
第八章 心意太极短杆第一节 心意太极短杆简介	209
第二节 心意太极短杆动作名称及线路图	210
第三节 心意太极短杆图解	212
第四节 心意太极短杆图谱	258
第九章 心意太极单刀第一节 心意太极单刀简介	265
第二节 心意太极单刀动作名称及线路图	266
第三节 心意太极单刀图解	268
第四节 心意太极单刀图谱	308

《心意太极（下部）》

编辑推荐

太极拳是武术，有一系列拳械单练、对练套路及系统的练功方法，专业运动员可参加搏击比赛，爱好者用来自卫和养生。

《心意太极（下部）》

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.tushu111.com