

《九宫旋转十二桩法》

图书基本信息

书名：《九宫旋转十二桩法》

13位ISBN编号：9787535277691

出版时间：2015-7-1

作者：陈永霞

页数：196

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

《九宫旋转十二桩法》

内容概要

九宫旋转十二桩法是武当太乙五行门的基本功，太乙五行门是武当本山秘传的武术养生派系，自明代以来，这门功夫只在武当山道教的出家弟子中承传，直到清末民初，清皇族人爱新觉罗·溥儁，汉名金子弢，首先以俗家弟子身份学得此技。《九宫旋转十二桩法》图文相辅，展示练习要领，传承中华武术文化，以便人们强身健体。

《九宫旋转十二桩法》

作者简介

陈永霞，字娴云，道号玄霞，1962年出生于武当山下的古城郟阳，武当玄武派第十四代传人、武当太乙五行拳传承人。

现任国家一级武术教练、中国武术协会会员、中国电影家协会会员、印度世界瑜伽协会中国分会会长、中国武当太乙五行门研究会会长、武当养生研究会荣誉会长、中央电视台《武林大会》常任专家评委、“全球功夫之星电视大赛”总评委、CKF中国功夫争霸赛创始人及总裁判长、“中华武术大学堂名家讲学”武当拳主讲名家、广州永侠武术俱乐部董事长和总教练。

《九宫旋转十二桩法》

书籍目录

功夫女侠——陈永霞

第一章 九宫旋转十二桩理法原则

第一节 九宫

第二节 九宫十二格

第三节 先天八卦和后天八卦

第四节 八卦在人体中的定位

第二章 九宫旋转十二桩技法原则

第一节 桩法一般

第二节 九宫旋转十二桩法

第三节 行功顺序及方位

第四节 动作属性

第五节 动力结构和技击意义

第六节 练功阶段及层次

第七节 练功时间和次数的阶段性安排

第八节 基本功法

第三章 九宫旋转十二桩法动作图解

第一节 起势

第二节 第一桩太极阴阳鱼

第三节 第二桩泥丸旋天掌

第四节 第三桩黄庭转地掌

第五节 第四桩玄冥分水掌

第六节 第五桩神光集火掌

第七节 第六桩九霄追魂掌

第八节 第七桩地渊还魄掌

第九节 第八桩雷电盘旋掌

第十节 第九桩大泽擒龙掌

第十一节 第十桩逍遥风云掌

第十二节 第十一桩空山揽月掌

第十三节 第十二桩混元归一掌

后记

《九宫旋转十二桩法》

精彩短评

1、上班的时候坐在椅子上边翻边打，跟做广播操似的，这书真心卖不出去啊！

《九宫旋转十二桩法》

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.tushu111.com