

图书基本信息

书名：《太極學習百科》

13位ISBN编号：9789867879202

10位ISBN编号：9867879201

出版时间：20020801

出版社：貓頭鷹

作者：法雲明謝維玲譯

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

內容概要

什麼是太極拳？始於何時？太極拳的訣竅何在？打太極拳時的忌諱又是什麼？

- 1.世界上最簡易、最普及的太極拳派，人人皆宜：本書介紹的是鄭曼清創立的鄭氏太極拳派。鄭氏汲取中國太極拳的精華，濃縮成容易學習的37個招式，並於1960年代初期引入西方國家，受到各地的重視。打太極拳無性別、胖瘦、年齡大小的限制，就連懷孕的婦女也很適合練習。
- 2.初學、進修兩相宜：詳述吐納、柔軟操、姿勢、身體平衡、重心分配等基本動作，一招一式力求準確，搭配清楚的圖示解說，步驟好學易懂，初學者能因此能學到紮實的太極功夫，了解太極拳幫助身心和諧的好處，而太極好手也能參考書中招式修練自己原有的技巧，使其更加完善。
- 3.揉合太極精神的書本編排方式：每章除了詳細介紹太極招式外，同時還將前面的十個步驟以小圖呈現在下方，體現了太極圓轉貫穿、滔滔不絕的精神，讓讀者在學習太極的過程中保持連貫性，發揮提醒的作用。書中還穿插每一個招式正身或是側身圖，或是兩人對招的小圖，完整呈現鄭氏太極拳法。此外，還加上中國太極四大拳理大師(如張三丰)的話語，提綱挈領，可當成太極口訣加以練習。
- 4.書末除備有名詞釋義，索引之外，更提供建議，方便讀者挑選適合自己的太極課程。

中華民國太極總會理事長[詹德勝先生]強力推薦

加贈[撕不破37式太極拳譜]，讀者可以隨時隨地輕鬆學習

作者簡介

法雲明

蘭開斯徹大學講師，專研中國宗教與哲學。1992-1993年受邀為中央研究院訪問學人與中華佛學研究院客座教授。出版過許多與武術、中國宗教及佛教美學相關的書籍。是鄭氏太極的合格教師。

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