

《中国五大派系太极全书》

图书基本信息

书名：《中国五大派系太极全书》

13位ISBN编号：9787544233910

10位ISBN编号：754423391X

出版时间：2006-1

出版社：南海出版公司

作者：牛西京

页数：144

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

《中国五大派系太极全书》

内容概要

太极拳，是中国历史悠久、兼具养生与健身功效的传统武术。本书所介绍的“传统太极108式”源于中国古老的太极文化，配合呼吸法，能在持续练习的同时发挥惊人的效果，让你的身心达到和谐平衡的最佳状态。

通过学习本书，你不但可以深入了解中国传统太极拳的发展脉络及文化特点，培养对太极拳的兴趣，更可以快速掌握传统太极拳基本的动作要领。每天花一些时间练习，不仅能缓解压力，也能让你拥有健康的身心。

《中国五大派系太极全书》

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