杨氏太极 简易24式拳



作者:黎慧琳编著

出版社:成都:成都时代出版社

出版日期: 2008.03

总页数: 90

介绍:传统杨氏太极拳是祖国文化宝库的一支奇葩。武术专家认为,杨氏太极拳与其他流派太极拳最重要的不同点是"舒展"和"飘逸";它宁静大方、柔和缓慢、灵活贯通,练起来在松柔中显示形象美,凝重中体现大气魄。 本书对各式动作做法及要领详加解说,尤其是将杨氏秘传之歌诀公诸于世,再配以形象直观的图解,由浅入深、由简入繁、循序渐进、易学易练,即使是初学者也可以在短时间内轻松领悟杨氏太极真谛、掌握杨氏太极拳的基本动作。24式该书尤其适合现代人快节奏的生活方式,即使生活、工作再繁忙的人,也可坚持练习,从而达到"全民健身"的目的!

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/12495185.html) 查找全本阅读方式

杨氏太极 简易24式拳 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detai1/12495185.htm 1

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/12495185.html

书名: 杨氏太极 简易24式拳