

# 家庭养生太极拳入门



[家庭养生太极拳入门 下载链接1](#)

著者:冯志强

出版者:学苑出版社

出版时间:2005-1

装帧:

isbn:9787507711707

书中介绍了养生太极拳固定组合和任意组合动作，以满足广大读者养生保健的需要。必须指出，养生太极拳的组合是有它固定的原则的，它的原则必须基于这样一个共同点：就是能够提高疗效，能够产生防治疾病的效果。它与固定组合的太极拳套路不同就在于将太极拳的各式中具有治疗倾向或者是治疗专长的某些动作挑出来，不管它们在动作上还是原来的动作连接上有多么大的反差，以疗效协同做为第一原则，只要是能提高疗效就组合，这样以重点组合来治疗各种疾病。

另外，由于养生太极拳是在简化太极拳二十四式基础上发展起来的，因此要学习养生太极拳，首先要对二十四式简化太极拳有一个全面的了解。本书对于简化二十四式太极拳也做了全面的介绍并附有示意图。总之，这是一本全面介绍养生太极拳的入门书和工具书。总之，这是一本全面介绍养生太极拳的入门书和工具书。它的出版和发行将对提高全民素质、为人们提供防病治病的方法起到积极的推动作用。

作者介绍:

目录:

[家庭养生太极拳入门 下载链接1](#)

## 标签

陈式

生活

武式

武

杨式

李秉慈

孙式

孙剑云

## 评论

[家庭养生太极拳入门 下载链接1](#)

## 书评

[家庭养生太极拳入门 下载链接1](#)