

太極太流行（精裝書＋兩片教學示範DVD）



[太極太流行（精裝書＋兩片教學示範DVD）_下载链接1](#)

著者:李章智

出版者:明日工作室

出版时间:20041027

装帧:

isbn:9789867541604

附贈動畫DVD（兩片）流傳已久的太極拳養生健體的功效顯著，但是，也因為太極拳的長久歷史以及看似複雜的動作，讓許多人就認為太極拳是只適合老人、需要耐心才能學習的拳法。

本書打破一般人對太極的既定印象，書中所介紹的太極拳，是李老師在傳統太極的基礎上，針對現代人的需求重新設計過的拳法。太極拳鬆、緩、柔、和的動作，可以有效的放鬆現代人長期處在壓力下緊繃的肌肉；最重要的一點是，老師所示範的太極動作，做起來真的超級簡單。你心動了嗎？那麼，就讓我們立刻開始練習太極吧！

作者介绍:

李章智

行政院體育運動總會國家級的國術教練。從小就對中華傳統文化深感興趣，特別是中華傳統武術與醫學，在過去十多年的教學歲月中，累積了豐富的教學經驗與知識。除了家

傳的一些簡易擒拿手法的學習，到了青少年時期陸續學習台灣傳統武術--戰拳、北少林長拳、陳式太極拳等武術，同時也不斷的學習傳統的醫學，易理針灸、一指刀法等技術。在國內曾擔任數間大專院校武術社指導老師，知名企業公司與民間團體養生社團指導老師，認知武術在國內各層面的需求，另外在擔任僑委會海外文化巡迴教師及華裔青年研習營武術教師。

目录:

[太極太流行（精裝書＋兩片教學示範DVD）_下载链接1](#)

标签

评论

[太極太流行（精裝書＋兩片教學示範DVD）_下载链接1](#)

书评

[太極太流行（精裝書＋兩片教學示範DVD）_下载链接1](#)