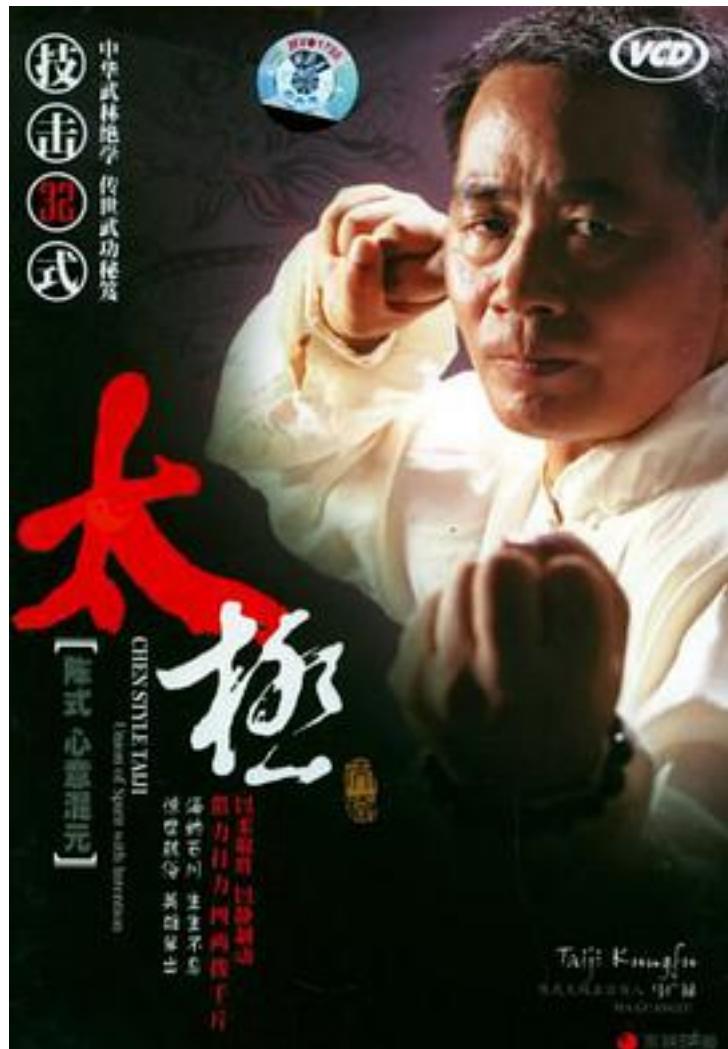


美之太极



[美之太极_下载链接1](#)

著者:东映文化

出版者:

出版时间:2005-7

装帧:

isbn:9787807050582

书：世界最高品质的太极专著，高清晰度彩图展示

VCD：维钰老师倾力传授陈式心意混元精炬18式太极拳、24式太极剑，美颜内功心法

维钰练习功坊 心意混元太极拳18式 行云流水，秾纤合度 至阴至柔 动静相兼 螺旋缠丝

阴阳开合一动全动 节节贯穿

太极拳螺旋式的弧形动作，充分锻炼全身肌肉，燃烧体内多余脂肪，打造秾纤合度的美人身段。

太极腹式呼吸法 以气引血 以内养外 阴阳平衡

吸入精灵之气，使体内供氧充足，有效排除体内毒素，美丽肤肌；

拳功合一，按摩人体五脏六腑，刺激各种腺体，激发人体青春因子，调理祛病，青春常驻。陈式太极内功心法，由静生慧，气若幽兰 吸收天地日月之精华 修炼后天以补先天

养内气 调阳阳 通经络

通过修炼太极内功美肌养颜，修心舒压，怡情养性，培养沉静细腻、慧质兰心的优雅气质。

混元太极剑24式 美人如玉剑如虹 宝剑美人 交相辉映 剑走轻灵 攻防结合

练习富于灵性的太极剑术，雕塑柔韧均匀的肌肉线条，练习就女人飒爽的英姿，灵敏的身手，是现代女子最佳的健身、防身术。

中医穴道按摩 习练太极，再辅以中医穴道按摩，可达到事半功倍的美人功效！

神奇汉方药膳，吃出美丽

遵循太极养生理念的美容药膳，滋补、调理、美丽由内散发！

作者介绍:

目录:

[美之太极 下载链接1](#)

标签

评论

[美之太极 下载链接1](#)

书评

[美之太极 下载链接1](#)