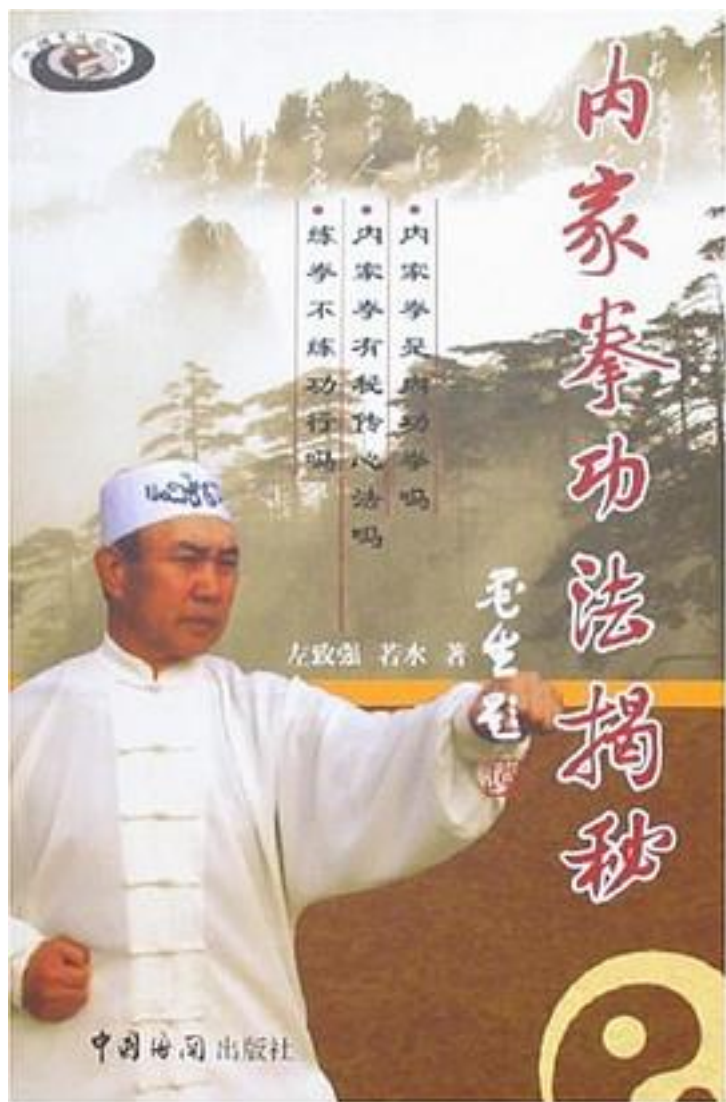


内家拳功法揭秘



[内家拳功法揭秘 下载链接1](#)

著者:左致强，若水 著

出版者:中国海关

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787801653925

内家拳之“内”，“内”在哪里，本书揭秘为内功。内功本来简单明了。几乎没有复杂动作，比外功(套路)易练易学，但却鲜为人知，几成不传之秘。武术传承上的这种“舍近求远”，必有其深刻原因。作者左致强是习武之有心人，也是武术教学的改革者，所录三种主要功法都是作者常年练习、行之有效的内功修炼方法，对于武术爱好者和想通过内功增强体质的读者是很好的人门指南。本书可作为内功修炼的初步教材，广大读者会开卷有益。

内家拳是内功拳吗？内家拳有秘传心法吗？练拳不练功行吗？本书作者自幼习武，先后师从四位名师，兼通形意、八卦、太极等内家拳法，本书上篇以漫谈和问答的方式对内家拳及相关问题进行了解读，中篇阐述了内功修炼方法，下篇登载了武术同仁和若干弟子的习拳心得及若干照片。本书可作为内功修炼的初步教材，对于武术爱好者和想通过内功增强体质的读者是很好的人门指南。

作者介绍:

目录:

[内家拳功法揭秘_下载链接1_](#)

标签

内家拳

功法揭秘

健康

武功

我

好书

评论

[内家拳功法揭秘 下载链接1](#)

书评

[内家拳功法揭秘 下载链接1](#)