

传统内家太极乾坤拳法



[传统内家太极乾坤拳法_下载链接1_](#)

著者:丁金友

出版者:上海文化

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787806469064

传统太极拳的防病治病、保健养生等功用，正日益受到中外广大人士的重视。研究表明：太极拳运动对改善神经内分泌功能有着明显的作用，对防治高血压病、糖尿病、心血管病、呼吸和消化系统疾病也都有良好的效果。

本书向读者推荐学习本书中的“太极拳乾坤八法”，它易学易会,锻炼时间可长可短，也是深入学习传统内家太极拳的基础，并且让练者可无场地限制之忧。现代人士无论在办公室，还是居家厅室，只要有一步见圆的立足之地，即可体悟太极乾坤天地的无穷妙趣。“太极拳乾坤坐姿八法”，则专为常坐椅子的工作者所设计，更为下肢不便者或被截者带来福音；无腿照打太极拳，让天下无腿残疾人也能亲身贪图和受益于中国传统太极拳文化的滋养。如此功德惠及社会，无疑将为现代全民健身运动增添一笔新的亮色！

作者介绍:

目录:

[传统内家太极乾坤拳法_下载链接1](#)

标签

太极拳

评论

呃，就是截取了几个特定动作。分为站式和坐式。

[传统内家太极乾坤拳法_下载链接1](#)

书评

[传统内家太极乾坤拳法_下载链接1](#)