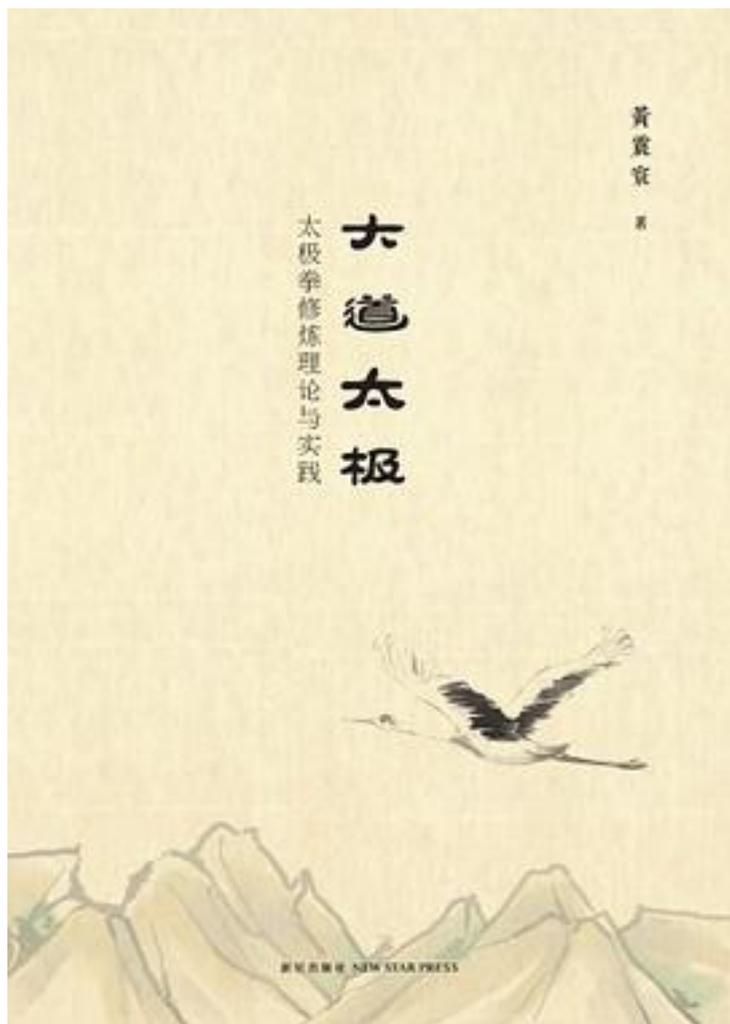


大道太极



[大道太极_下载链接1](#)

著者:黄震寰

出版者:新星出版社

出版时间:2013-2

装帧:

isbn:9787513311250

《大道太极:太极拳修炼理论与实践》内容简介:黄震寰老师30年来从不间断的在北航

校园及海内外各地义务教授大道太极拳，弘扬我中华文化瑰宝；其诲人不倦和毫无保留地倾囊相授的精神实在令人景仰。黄师的弟子学生遍及国内及欧、美等地，其中不少人的修炼已达极高境界；黄师思想开放，鼓励弟子们要教学相长、发展创新，共同把功理、功法发扬光大。黄师的推手功夫已达化境，在星期日的北航校园，经常带领弟子学生们练习推手和研究太极凌空现象，并实践“镇日玩真空”的探索。《大道太极:太极拳修炼理论与实践》无论对太极拳爱好者、青壮年练功者、中老年养生健体者或体育学院武术系师生都具有极佳的启发、参考价值。

作者介绍:

目录:

[大道太极_下载链接1](#)

标签

太极拳

武术

气功

大道太极：太极拳修炼理论与实践

评论

空理论太多太多了，占99%；具体练法太少，少的可怜，而且不讲透，基本没有可操作性，如“无为入，有为炼，返无为”和解决站死桩的的问题都没讲清楚如何做才对！失望

[大道太极_下载链接1](#)

书评

[大道太极_下载链接1](#)