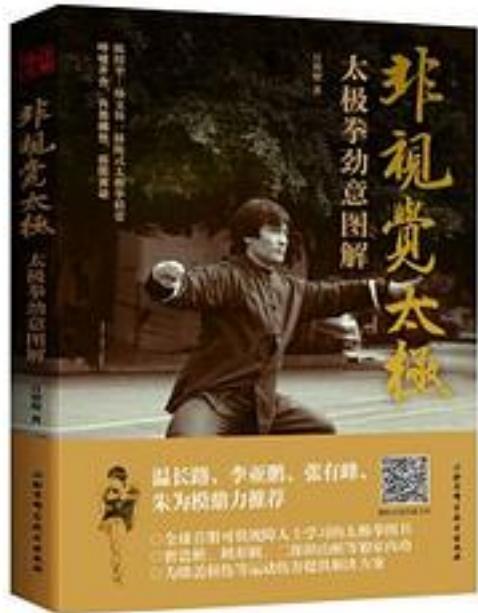


# 非视觉太极



[非视觉太极 下载链接1](#)

著者:

出版者:北京科学技术出版社

出版时间:2018-5-1

装帧:精装

isbn:9787530494585

本书主要讲解陈照奎—杨文笏一脉陈式太极拳的内功、心法、劲法等。介绍了非视觉太极的故事、流派传承等背景；分桩功和缠丝两个部分，讲解了陈式太极拳的独特练法；教授了太极七式、太极十三式，两种套路功法；还提示了太极拳练习的风险、注意事项、常见错误的预防和改正。

作者介绍:

万周迎，当代知名太极拳家、太极养生专家，陈式太极拳第十二代传人、祁家通臂拳第

八代传人。北京侠友太极书院创始人。师从陈式太极拳大师杨文笏。

热心慈善事业，义务传授盲童、聋哑、留守儿童太极功夫。现为中华少年儿童慈善救助基金会“侠友心·太极梦”项目负责人。中央电视台、北京电视台、凤凰卫视、新华社、中新社、BBC等上百家中外媒体多次报道其慈善事迹。

在多年传授学员、弟子的过程中，万老师潜心摸索，总结经验，形成了自己独特的综合理念，提出“医武相合、以身证道”和“非视觉太极”的宗旨。用科学、合理、自然的方式，教授太极拳。

## 目录: 推荐阅读

序一

序二

自序

非视觉太极的故事

缘起

传承

路在何方

弘扬

动静桩功

混元桩

开合桩功

磨盘桩

二郎担山桩

鹤形桩

缠丝

瓦垄手

顺逆缠丝

太极七势问道

侠友太极问道拳概述

动作详解

三种练法

太极十三势

太极十三势解

图说太极十三势

十三势练法

练习太极拳的风险

外伤类

如何防止膝关节损伤

内伤类

附录

学员习拳感悟

非视觉太极摄影展

太极拳文化经典选编

· · · · · (收起)

[非视觉太极\\_下载链接1](#)

标签

武术，修行

太极拳

武

评论

一本服务大众健康的好书！一本入门和提升传统太极拳功夫之好书！一本能以身证道、强身健体、武医相合之好书！一本盲人也能阅读、能悟、能体证的太极拳之书！一本大爱、感人肺腑、励志之书！一本里含有可以用现代可定量的方式确定运动强度和运动时间，并可以用数据来衡量锻炼效果，调整锻炼方案的太极拳最基本的单元：侠友七势问道拳的拳书。一本适合白领阶层快速体验传统太极拳的好书！

---

很实用的一本太极书，动作细节讲解到位，每个定势，以及定势到定势之间的衔接描述的非常细致，让读者可以根据书中描述进行实操。书中对太极拳理的阐述，让人茅塞顿开，直达太极拳的本质。这本书值的每个太极习练者读一读，定会有很大的收获。

---

书中将太极拳讲述得非常细致周到，图文并茂、读者可通过文字阅读、观看视频、手触（盲文）等多形式全面、系统地了解和感受传统太极的精妙之处，感悟非视觉太极的新理念，更是初学传统太极拳的最好的教材，匠心之作！

---

一本可以获得智慧的书，含金量很高，

---

[非视觉太极](#) [下载链接1](#)

书评

[非视觉太极\\_下载链接1](#)