

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 and 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