

陈式心意混元太极



[陈式心意混元太极 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-12

装帧:

isbn:9787807058830

《陈式心意混元太极:简易18式拳与24式剑》主要内容：陈式心意混元太极拳是根据天地阴阳、混元运转的易理，结合中医养生之道，编造的一种混元运动的太极拳术。经过混元螺旋缠绕，阴阳开合，使气血畅通，吐故纳新，加强了新陈代谢，吸收了天地精华，培养了丹田混元气。在养生方面能起到健康长寿，在技击上达到以小力胜大力的效果。在《陈式心意混元太极》中，陈式混元太极拳名家倾力传授简易18式、24式剑及养气通络内功心法，快速入门，轻松休悟。

作者介绍:

目录:

[陈式心意混元太极 下载链接1](#)

标签

评论

[陈式心意混元太极 下载链接1](#)

书评

[陈式心意混元太极 下载链接1](#)