

太极拳健身技理及其科学基础



[太极拳健身技理及其科学基础_下载链接1](#)

著者:姜娟

出版者:

出版时间:2009-4

装帧:

isbn:9787564401429

《太极拳健身技理及其科学基础》研究的是太极拳的“健康文化”。我们认为太极拳运动的“健康”包含了“健身”、“健心”、“养生”三个层次。因此，我们对课题的把握：一是抓住“健康”，二是紧扣“文化”，三是建立“系统”。目前没有人以“健康文化”为研究的切入点，也没有人建立“太极拳健康文化系统”。我们的研究是奠基性的，它不仅可供有条件进行相当规模的科学测试作参考，而且它将同时给21世纪的太极拳运动带来有序的理性思考及对这份民族健康文化更全面的把握。这就是整理、提炼这份文化遗产的必要性和时代价值。

作者介绍:

目录:

[太极拳健身技理及其科学基础_下载链接1](#)

标签

太极拳

评论

[太极拳健身技理及其科学基础_下载链接1](#)

书评

[太极拳健身技理及其科学基础_下载链接1](#)