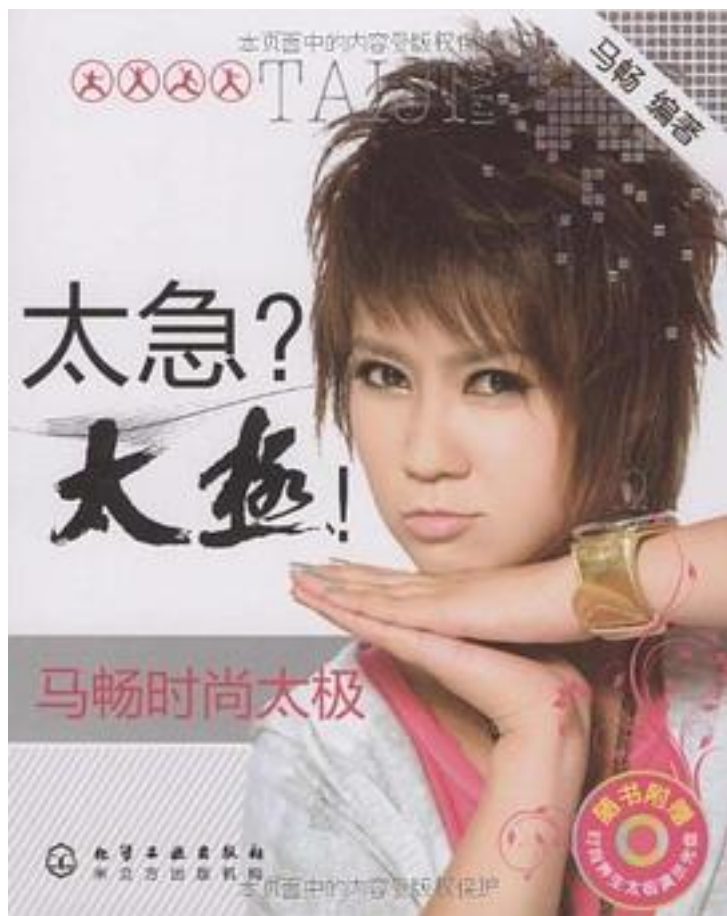


# 太急?太极!



[太急?太极! 下载链接1](#)

著者:马畅

出版者:化学工业出版社

出版时间:2009-7

装帧:平装

isbn:9787122057723

《太急?太极!:马畅时尚太极》内容简介：这是时尚太极小美女马畅为年轻人写的太极养生书。全国太极冠军马畅唱着单曲《太急？太极！》与您一起品味时尚太极的滋味，告诉您，其实太极很时尚！

太极不是老年人的养生专利，实际上，年轻人因为工作、生活、学习的压力更大，更需要太极的护佑！

据世界卫生组织调查显示，抵御亚健康的好办法之一，就是学练中国的太极拳。

书中针对工作餐综合征、时间综合征、失眠综合征、办公室恐惧综合征、工作场所抑郁征、电脑一族综合征等几种常见的亚健康症状，创编了办公室太极健身法、家庭太极理疗法及一套简单易学的太极拳健身小套路。

作者介绍:

马畅，毕业于北京体育大学，全国武术太极拳锦标赛冠军，国家健将级运动员，北京2008奥运火炬传递手，国家一级健身指导员，国家武术一级裁判，陈式太极拳第十三代传人。在电影《东方狮王》中饰演邓晨晖；郑钧《慈悲》MV女主角。多次应邀参加中央电视台、北京卫视、湖南卫视、辽宁卫视、江苏卫视、山东卫视、福建卫视、兵团卫视等电视台的节目和演出。个人专著有：《陈式太极拳56式竞赛套路》、《陈式太极单剑》、《陈式太极拳22式简化套路》。

目录: PART 1 太极也时尚PART 2 你需要练太极吗  
工作餐综合征——太极帮你“清洗”胃肠 时间综合征——太极让时间压力不是问题  
失眠综合征——太极让不良睡眠离你远去  
办公室恐惧综合征——太极还你一个真实的自己 工作场所抑郁征——太极助你摆脱压抑  
电脑一族综合征——太极还你一个健康的身体PART 3 办公室太极健身法 第一式 起式  
第二式 拨云见日 第三式 登高远望 第四式 展翅回头 第五式 开天辟地 第六式 收式PART 4  
家庭太极理疗法 第一式 静坐式 第二式 环抱式 第三式 开合式 第四式 搂气式 第五式  
回归式 第六式 搓掌浴面 第七式 按揉肾俞穴PART 5 太极拳健身小套路 第一式 预备式  
第二式 单鞭 第三式 提手上势 第四式 搂膝拗步 第五式 白鹤亮翅 第六式 搬拦锤 第七式  
仆步下势 第八式 金鸡独立 第九式 青龙出水 第十式 闪通背 第十一式 高探马 第十二式  
金刚捣碓 第十三式 收式PART 6 马畅太极感悟 太极·我的人生 太极·优雅的武者  
太极·顺理成章地成功 太极·和谐的技艺 太极·平衡的心态 畅太极·传太极PART 7  
太极之歌：《太急？太极！》 后记 献给我可爱的“小马群”成员们 畅言畅语  
“畅迷”心语光盘目录  
· · · · · · [\(收起\)](#)

[太急?太极!\\_下载链接1](#)

标签

太极

三

评论

-----  
[太急?太极!\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[太急?太极!\\_下载链接1](#)