

六合八法剑30式



[六合八法剑30式_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-9

装帧:

isbn:9787536469099

《六合八法剑30式》是轻轻松松打太极丛书之一。六合八法拳又称“水拳”，是内家拳之始祖，以导引养生而闻名，动作形神清灵、刚柔相济，象形会意，随心所欲，快慢相

问。演练风格犹如春雪初融，润物无声；刹那间如波涛汹涌，江河奔泻，飞流直下，不知不觉中汇聚百川归海，海上礁石林立，水下惊涛拍案；渐渐天边的云雨和广阔的海面融为一体，仿佛进入蓬莱仙境，给人以无尽的遐想……这就是六合八法拳的意境。技术特点以精、气、神、意为导引；动作连贯圆活，一气呵成；劲力内敛，尚意不尚力；轻灵沉稳，刚柔相济，快慢相间，鼓荡起伏；以腰为轴，步随腰动，不偏不倚，若虚若实；象形会意，动作有形，动作会意，练就起来，形同神似，化之意境，其乐融融；手法轻沉柔发，步法灵活多变，发劲刚而浑雄，是中老年健身的最佳选择。

作者介绍:

目录:

[六合八法剑30式_下载链接1](#)

标签

评论

[六合八法剑30式_下载链接1](#)

书评

[六合八法剑30式_下载链接1](#)