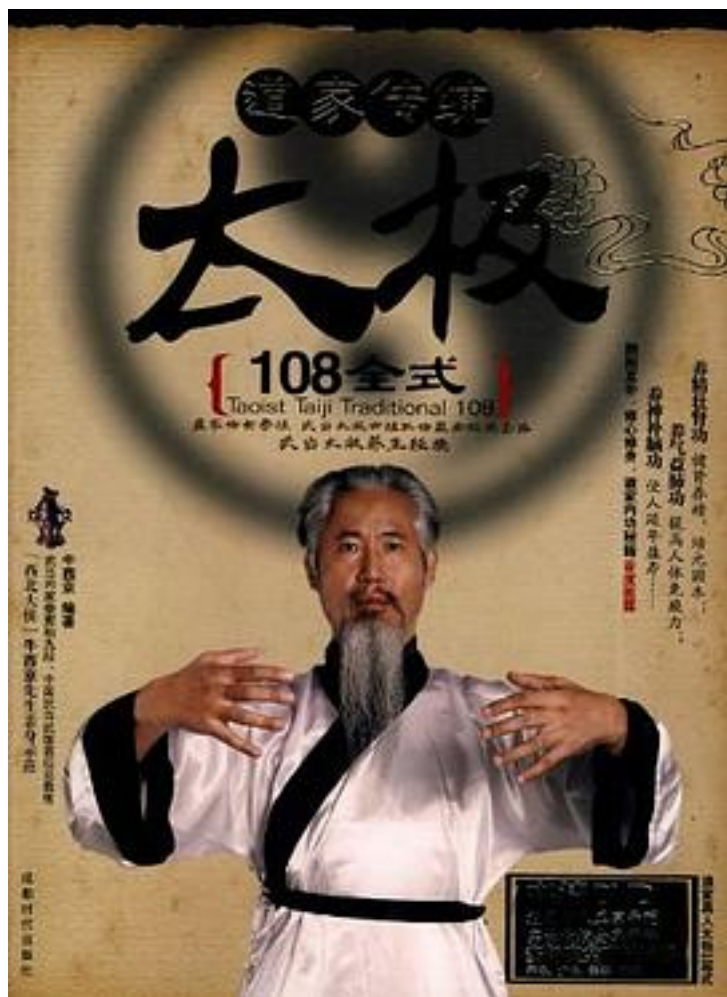


道家传统太极108全式



[道家传统太极108全式_下载链接1_](#)

著者:牛西京

出版者:成都时代

出版时间:2009-12

装帧:

isbn:9787546400877

《道家传统太极108全式》主要内容简介：道家传统太极拳的核心精髓即是以“拳”养生，拳法依据道家理论进行吐纳导引、外气采补。拳理中贯穿着“太极两仪”理论，重

在养气、运气，最终让习练者达到精、气、神三元充盈的目的。主要依据的道家理论为吐纳导引、外气采补等，拳理贯穿着“太极两仪”理论。道家有别于陈式（陈式着重于拳法的“缠丝劲”。拳理多来自于《易经》学说）。

作者介绍:

目录: 课前阅读 博大精深、源远流长的道家武当武术

道家传统太极拳武当三丰太极拳的创立、传承与发展 武当武术的集大成者——张三丰

道家太极拳与陈式太极拳之区别 道家传统太极拳对精气神的修炼

道家传统太极拳的养生功能壹 道家传统太极108全式基本功法 基本手形

◎拳◎掌◎勾手 主要手法 ◎穿掌◎翻掌◎拍掌◎转肘翻拳◎勾掌 基本步型

◎盖步◎弓步◎马步◎仆步◎七星步◎歇步◎虚步 主要步法 ◎龙行步◎虎行步

基本腿法 ◎摆脚◎弹脚◎扣脚◎蹬脚◎拍脚 课后阅读 太极、太极图与太极拳贰

道家传统太极108全式拳谱 第一路 第一式 无极起式 第二式 金刚三大对 第三式 搬拦捶

第四式 揽扎衣 第五式 左白鹤亮翅 第六式 右白鹤亮翅 第七式 单鞭 第八式 斜金刚

第九式 搬拦捶 第十式 金刚换掌 第十一式 领落 第十二式 斜行 第十三式 手挥琵琶

第十四式 摇步 第十五式 斜行 第十六式 手挥琵琶 第十七式 摇步 第十八式 上步金刚

第二路 第十九式 提膝转拳 第二十式 上步扣掌 第二十一式 退步伏虎 第二十二式

罗汉降魔 第二十三式 护面盖掌 第二十四式 擒拿串捶 第二十五式 卷肱蹬根 第二十六式

金刚转掌 第二十七式 领落 第二十八式 斜行 第二十九式 海底捞月 第三十式 迎面掌

第三十一式 海底针 第三十二式 闪通背 第三十三式 左白鹤亮翅 第三十四式 右白鹤亮翅

第三十五式 单鞭 第三路 第三十六式 云手 第三十七式 侧身领落 第三十八式 左高探马

第三十九式 右插足拍脚 第四十式 右高探马 第四十一式 左插足拍脚 第四十二式

左右蹬跟 第四十三式 摇步转拳 第四十四式 小龙摆尾 第四十五式 青龙探海 第四十六式

右二起拍脚 第四十七式 左二起拍脚 第四十八式 分门桩抱膝 第四十九式 左右蹬跟

第五十式 穿掌上马 第五十一式 右蹬跟 第五十二式 分马掌 第四路 第五十三式 掩手捶

第五十四式 抱头推山 第五十五式 回步白鹤亮翅 第五十六式 单鞭 第五十七式 前后照

第五十八式 野马分鬃 第五十九式 玉女穿梭 第六十式 揽扎衣 第六十一式 左白鹤亮翅

第六十二式 右白鹤亮翅 第六十三式 单鞭 第六十四式 云手 第六十五式 童子拜观音

第五路 第六十六式 左右双风贯耳 第六十七式 二郎担山 第六十八式 扫堂腿 第六十九式

美女梳头 第七十式 左金鸡独立 第七十一式 玉女照镜 第七十二式 乾坤挪移 第七十三式

右金鸡独立 第七十四式 转动乾坤 第七十五式 卷肱弹腿 第七十六式 金刚旋转

第七十七式 领落 第七十八式 斜行 第七十九式 阴阳翻掌 第八十式 海底针 第八十一式

闪通背 第八十二式 进步白鹤亮翅 第八十三式 单鞭 第六段 第八十四式 云手 第八十五式

穿掌提膝 第八十六式 左右十字手 第八十七式 左右双摆脚 第八十八式 金刚三大对

第八十九式 搬拦捶 第九十式 揽扎衣 第九十一式 左转七星 第九十二式 左擒拿

第九十三式 左右转拳提膝 第九十四式 双龙出水 第九十五式 进步白鹤亮翅 第九十六式

单鞭 第九十七式 右转七星 第九十八式 右擒拿 第九十九式 提膝转拳 第一百式 上步扣掌

第一百零一式 旋转乾坤 第一百零二式 吊打指裆捶 第一百零三式 跨虎 第一百零四式

左右双摆脚 第一百零五式 弯弓射虎 第一百零六式 金刚三大对 第一百零七式 搬拦捶

第一百零八式 无极收式 课后阅读 张三丰的丹道与太极拳叁 道家太极养生功法

养精壮肾功 养气益肺功 养神补脑功 华盖养心功 养颜通络功 壮阳滋阴功 侧身活腰功

童子拜真功 下势七星功 课后阅读 张三丰太极拳论

• • • • • (收起)

[道家传统太极108全式_下载链接1_](#)

标签

实践练身

太极拳

太极

评论

还是去公园找个老大爷学更实在。

20130611，练好24式后挑战108：） 20131103，基本无用。。。。

[道家传统太极108全式_下载链接1](#)

书评

[道家传统太极108全式_下载链接1](#)