

杨氏太极 简易24式拳



作者：黎慧琳编著

出版社：成都：成都时代出版社

出版日期：2008.03

总页数：90

介绍：传统杨氏太极拳是祖国文化宝库的一支奇葩。武术专家认为，杨氏太极拳与其他流派太极拳最重要的不同点是“舒展”和“飘逸”；它宁静大方、柔和缓慢、灵活贯通，练起来在松柔中显示形象美，凝重中体现大气魄。本书对各式动作做法及要领详加解说，尤其是将杨氏秘传之歌诀公诸于世，再配以形象直观的图解，由浅入深、由简入繁、循序渐进、易学易练，即使是初学者也可以在短时间内轻松领悟杨氏太极真谛、掌握杨氏太极拳的基本动作。24式该书尤其适合现代人快节奏的生活方式，即使生活、工作再繁忙的人，也可坚持练习，从而达到“全民健身”的目的！

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12495185.html>）查找全本阅读方式

杨氏太极 简易24式拳 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12495185.html>

1

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12495185.html>

书名：杨氏太极 简易24式拳