

正宗陈氏太极拳养生功



作者：陈斌著

出版社：沈阳：辽宁科学技术出版社

出版日期：2012.10

总页数：158

介绍：太极拳作为中国第一大拳种，一直都被人们喜爱和追捧着。陈氏太极拳养生功源于陈氏太极拳，它择取陈氏太极拳中独特的采气、集气、炼气、炼意的方法，把意、气、形和呼吸有机地结合在一起，同时又舍去了陈氏太极拳套路中的高难度动作，因而具有得气快、气感强、祛病强身效果好等优点。深受广大太极拳爱好者的喜爱。全书图文并茂，配同步光碟讲解。文字讲解清楚，图片动作分解详尽，指导教练具有专业的理论知识与丰富的教学经验，摄影师拍摄经验丰富；高清唯美大图的设计，给读者视觉盛宴；流程讲解更加清晰详尽。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13351323.html>）查找全本阅读方式

正宗陈氏太极拳养生功 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13351323.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13351323.html>

书名：正宗陈氏太极拳养生功