

# 内家拳养生十三势



作者：谢忠赤著

出版社：合肥：安徽科学技术出版社

出版日期：2014.11

总页数：136

介绍：本套功法属于内家拳的范畴，是作者三十余年习武的经验总结。它是作者在形意拳养生功法的基础上，又从太极拳、八卦、童子功、咏春拳、岳家拳等拳种中精选一些动作合编而成。全套仅有十三个动作，舒展柔和，难度较小，易学易练，动作幅度虽大点，但不剧烈，老幼皆宜，且不受时间、环境、场地等限制。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13686407.html>）查找全本阅读方式

内家拳养生十三势 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13686407.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13686407.html>

书名：内家拳养生十三势