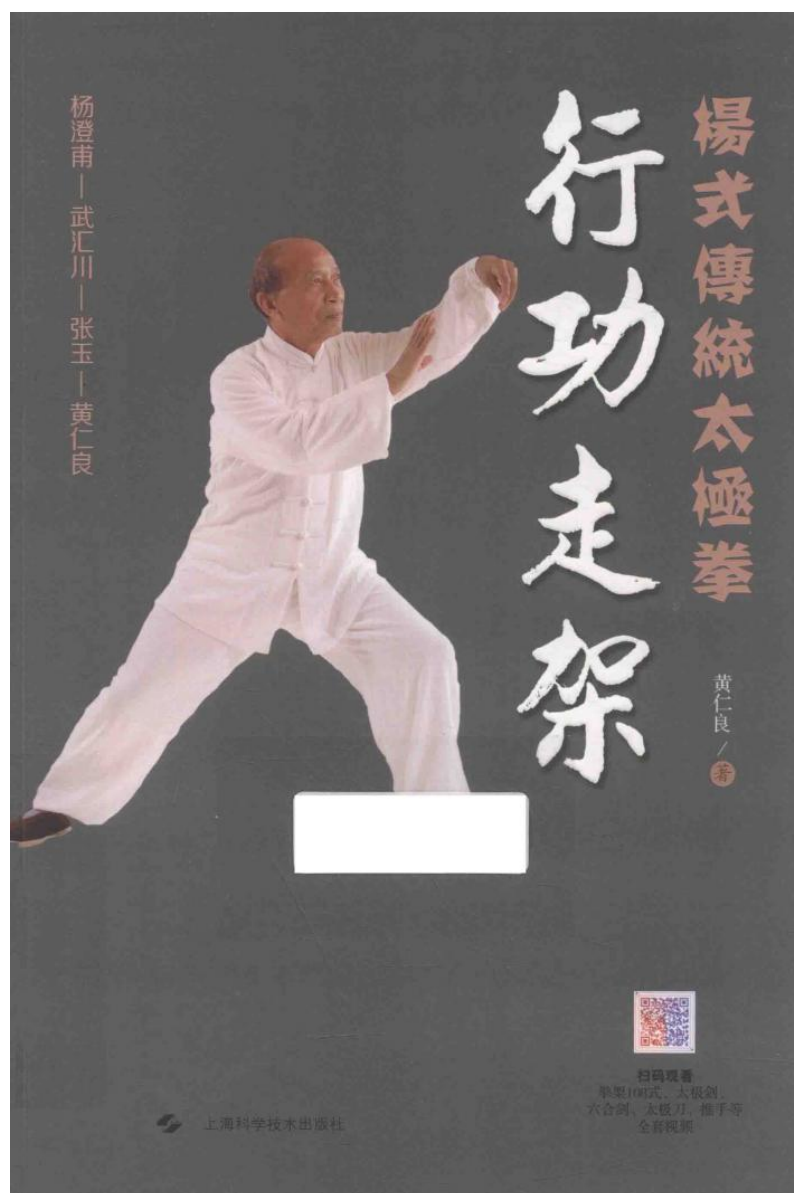


杨式传统太极拳 行功走架



作者：黄仁良著

出版社：上海：上海科学技术出版社

出版日期：2019.01

总页数：156

介绍：杨式太极拳为何要学习传统套路太极拳的精华便是在这松柔缓慢、连绵不断、如若行云流水的108式传统拳架中。行功走架着重于内在修为，要求以心行气，以气运身，使气血周流全身，讲究精气神的提炼。本文详细讲解了行功走架筑练基本功方法，108式一招一式动作的攻防含义和使用技巧，以及一些特色要领。想要达到双修，捷径就是采用行功走架体用并举的锻炼方式。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14526630.html>）查找全本阅读方式

杨式传统太极拳 行功走架 评论地址: <https://www.jiaokey.com/book/detail/14526630.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14526630.html>

书名: 杨式传统太极拳 行功走架