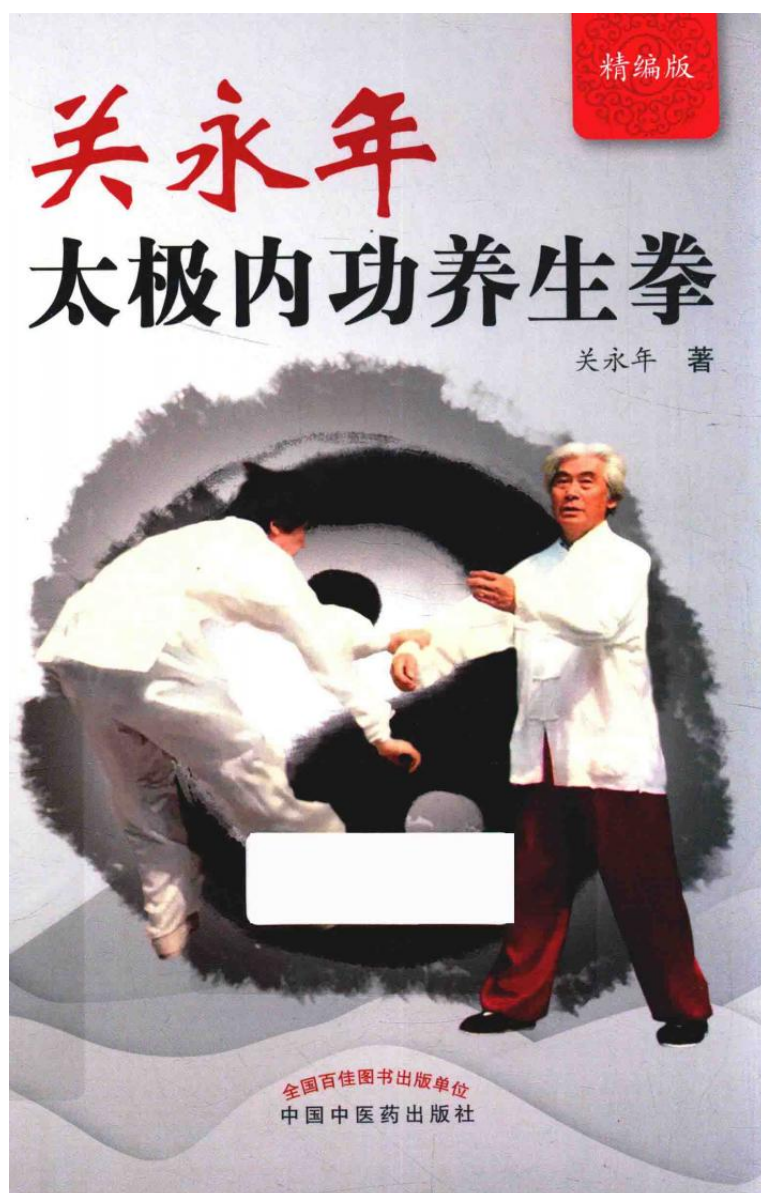


关永年太极内功养生拳



作者：关永年著

出版社：北京：中国中医药出版社

出版日期：2018.03

总页数：268

介绍：太极内功养生拳,集柔术和各家拳术先后天气功之长,是在精通形意拳及活步开合拳后修习的一套太极拳法。其动作始终要求柔和、平稳、舒展、大方、自然,通过柔和缓慢的动作,引导习练者进入“外动而内静”的状态,长期锻炼对亚健康状态有较好调节作用。本书以拳法套路为线索,关老在近八十高龄时亲自示范该套拳法,并配以拳法说明和习练要点。

说明：登录教客网（<https://www.jiaoke.com/book/detail/14594868.html>）查找全本阅读方式

关永年太极内功养生拳 评论地址: <https://www.jiaokey.com/book/detail/14594868.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14594868.html>

书名: 关永年太极内功养生拳