第一图书网, tushu007.com

<<太极拳养生内功心法>>

图书基本信息

书名：<<太极拳养生内功心法>>

13位ISBN编号：9787500943396

10位ISBN编号：7500943393

出版时间：2013-1

出版时间：人民体育出版社

作者：马金龙，唐来伟　著

页数：183

字数：144000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

马金龙老师是我在北京武术界中的好友之一。
他虽然从事的是电力方面的工作，几十年来常年奔波在外省，工作也非常艰苦，但由于他酷爱武术，常年不懈地坚持练武，不仅练就了一身好功夫，还从中学到并领悟出了一套修身养性的功法。

马老师创编的功法练习，是以导引养生为主体，尤重养性，使练功之人能得到心理锻炼和精神修养。
它包括对人的思想、品德、文化、处世等各方面修养在内的修炼方法。
他在练功过程中把武术动作和功法相结合，更有自己的独到之处。

马老师谦虚好学，曾拜李式太极拳第二代传人高瑞周先生和吴式太极拳名家王培生先生为师，勤学苦练，一生受益匪浅。

这本书是马老师为了满足澳洲武术爱好者的要求，和我的学生唐来伟先生合作发表。
李式太极拳系列《养生健身内功心法》是一本好书，希望能在我国全民健身运动中发挥更好的作用。

作者简介

马金龙，男，1934年生．北京人。
中国武术八段。
北京市武术运动协会理事，北京市西城区武术专业委员会名誉会长，北京市老年太极拳协会顾问，中国艺术研究院武术文化委员、特邀研究员。
李式太极拳第三代传人，李式太极拳研究会创始人之一、首任会长。
曾任山东省青云山武术馆顾问、山东省莱州市华夏文武学校武学校长、北京市劳动人民文化宫武术队教练、北京市通县腾龙武术学校教练。
2012年5月被聘请为山东胶州徐学义武学研究院名誉院长。

第一图书网, tushu007.com

<<太极拳养生内功心法>>

书籍目录

第一部分　养生内功心法
一、压腿
1. 正压腿
2. 侧压腿
3. 独立悠腿
二、下塌掌、走圈
三、搓摩两肾
四、扎头按摩
五、蹲功
六、转膝
七、转夹脊
八、仆步压腿
九、弓步压腿
十、颠踵
十一、双抡臂
十二、循经击拍
十三、循经导引
十四、组合桩功
十五、空胸紧背
……
第二部分　动转基本功
第三部分　盘架健体
第四部分　推手
第五部分　马金龙中外弟子传承表

编辑推荐

马金龙、唐来伟编著的这本《太极拳养生内功心法》共分五部分，内容包括：养生内功心法，动转基本功，盘架健体，推手，马金龙中外弟子传承表。
《太极拳养生内功心法》由人民体育出版社出版发行。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com