第一图书网, tushu007.com

<<养生太极剑>>

图书基本信息

书名：<<养生太极剑>>

13位ISBN编号：9787887221827

10位ISBN编号：788722182X

出版时间：1970-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：本社 编

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

养生太极剑（长袍）和养生太极剑（短袍）为姊妹篇，其动作潇洒飘逸千回转、俏丽清新变换多、身械协调意相随、悠扬婉转起伏落，轻盈翩跹如惊鸿、化刚为柔似龙蛇。
整个套路演练起来使人赏心悦目，乐在其中，很适合广大群众练习。
衷心期望养生太极剑爱好者们，身体力行，慎终如始，享尽天年，指日可待。
　　主讲/示范：张广德　　北京体育大学第一代武术研究生，享有国家特殊津贴教授，中华武林百杰，中国武术八段，现任北京体育大学导引养生中心名誉主任。
　　张教授以易学的哲理及祖国医学中的经络学说、阴阳五行学说和气血理论为指导，以强身健体、防治慢性疾病为目的，创编了导引养生功体系，于1992年获国家体育科学技术进步奖；现在导引养生功已进入北京体育大学本科生和研究生课堂，成为北京体育大学特色课程。
1996年被国家确定为首批全民健身计划推广项目，现已在全国各地和60多个国家和地区得到推广和普及。

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