

<<六合八法剑30式>>

图书基本信息

书名：<<六合八法剑30式>>

13位ISBN编号：9787536469099

10位ISBN编号：7536469098

出版时间：2009-9

出版时间：四川科技出版社

作者：杨维，周树生 著

页数：69

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>

<<六合八法剑30式>>

内容概要

六合八法拳又称“水拳”，是内家拳之始祖，以导引养生而闻名，动作形神清灵、刚柔相济，象形会意，随心所欲，快慢相间。

演练风格犹如春雪初融，润物无声；刹那间如波涛汹涌，江河奔泻，飞流直下，不知不觉中汇聚百川归海，海上礁石林立，水下惊涛拍案；渐渐天边的云雨和广阔的海面融为一体，仿佛进入蓬莱仙境，给人以无尽的遐想……这就是六合八法拳的意境。

技术特点以精、气、神、意为导引；动作连贯圆活，一气呵成；劲力内敛，尚意不尚力；轻灵沉稳，刚柔相济，快慢相间，鼓荡起伏；以腰为轴，步随腰动，不偏不倚，若虚若实；象形会意，动作有形，动作会意，练就起来，形同神似，化之意境，其乐融融；手法轻沉柔发，步法灵活多变，发劲刚而浑雄，是中老年健身的最佳选择。

<<六合八法剑30式>>

书籍目录

第一式 起势第二式 停车问路第三式 悬崖勒马第四式 闭门推月第五式 川流不息第六式 青龙探爪第七式 丹成九转第八式 顺水推舟第九式 瓶花落砚第十式 高山流水第十一式 童儿送书第十二式 樵夫担柴第十三式 天宫摘星第十四式 燕子衔泥第十五式 灵猿摘果第十六式 猛虎回头第十七式 旋转乾坤第十八式 掩手前刺第十九式 琵琶遮面第二十式 黄龙转身第二十一式 五圣朝天第二十二式 叶底藏莲第二十三式 倒骑龙背第二十四式 童子抱琴第二十五式 鹞子穿林第二十六式 赤龙搅水第二十七式 风动浮萍第二十八式 气升昆仑第二十九式 存气开关第三十式 收势后记

<<六合八法剑30式>>

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>