

## 目 录

一、养生太极推手概述 .....	(1)
(一) 养生太极推手的起源 .....	(1)
(二) 养生太极推手的发展 .....	(2)
(三) 养生太极推手的健身价值 .....	(3)
(四) 如何学练养生太极推手 .....	(12)
二、养生太极推手基本动作规格 .....	(14)
(一) 手型基本规格 .....	(14)
1. 立 掌 .....	(14)
2. 仰 掌 .....	(14)
3. 俯 掌 .....	(14)
4. 刁 手 .....	(15)
(二) 手法基本规格 .....	(15)
1. 单按掌手法规格 .....	(15)
2. 双按掌手法规格 .....	(16)
3. 采刁手法规格 .....	(17)
4. 挂掌手法规格 .....	(18)
(三) 步型的基本规格 .....	(21)
1. 弓 步 .....	(21)
2. 马 步 .....	(22)
3. 仆 步 .....	(22)
4. 虚 步 .....	(22)
5. 歇 步 .....	(23)
(四) 步法的基本规格 .....	(23)

1. 进 步 .....	(23)
2. 退 步 .....	(25)
3. 五行步 .....	(26)
<b>三、养生太极推手基本功法 .....</b>	<b>(29)</b>
(一) 养生太极桩 .....	(29)
1. 无极桩 .....	(29)
2. 太极桩 .....	(29)
3. 开合桩 .....	(29)
4. 升降桩 .....	(30)
5. 虚步桩 .....	(31)
(二) 舒筋活血功 .....	(32)
1. 旋首转颈 .....	(33)
2. 托天柱地 .....	(34)
3. 旋转腰胯 .....	(36)
4. 左右转膝 .....	(37)
5. 虚步下压 .....	(38)
6. 歇步下按 .....	(40)
<b>四、养生太极推手基本动作 .....</b>	<b>(43)</b>
(一) 单练单推手 .....	(43)
1. 平圆单练 .....	(43)
2. 立圆单练 .....	(45)
3. 折叠单练 .....	(46)
(二) 单推手对练 .....	(47)
1. 马步挂掌 .....	(47)
2. 马步平圆单推手 .....	(50)
3. 马步立圆单推手 .....	(52)
4. 马步折叠单推手 .....	(55)
(三) 活步双推手 .....	(59)

1. 合步四正手 .....	(59)
2. 进三退三双推手 .....	(61)
<b>五、单推手动功八势 .....</b>	<b>(64)</b>
(一) 平推阴阳调心胃 .....	(65)
(二) 立转太极治肘肩 .....	(72)
(三) 转换阴阳舒心肺 .....	(79)
(四) 单手旋拉臂经通 .....	(86)
(五) 顺经捋臂顾面门 .....	(93)
(六) 对靠肩髃三焦经 .....	(101)
(七) 锁腕旋臂捋脊背 .....	(109)
(八) 马步架接击风市 .....	(114)
<b>六、双推手动功六势 .....</b>	<b>(119)</b>
(一) 压穴平圆双推手 .....	(120)
(二) 压穴立圆双推手 .....	(123)
(三) 挂臂采按推天宗 .....	(128)
(四) 合步四正按曲池 .....	(131)
(五) 顺步四正盘蛟龙 .....	(137)
(六) 单手托肘进身靠 .....	(141)
<b>七、太极推手对练套路 .....</b>	<b>(145)</b>
第1组 起 势 .....	(145)
第2组 合步四正手 .....	(147)
第3组 合步单推手 .....	(155)
第4组 合步双推手 .....	(162)
第5组 绕步缠臂采靠 .....	(176)
第6组 合步四正手 .....	(182)
第7组 活步四正手 .....	(186)
第8组 大 捋 .....	(199)
第9组 顺步四正手 .....	(208)

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>