

主 编 刘凤彩 副主编 王书声
刘树行

程派高式八卦掌谱

八卦柔身连环掌

天津科学技术出版社

程派高式八卦掌譜

法禎石題



内 容 简 介

八卦掌是中国传统武术的重要拳种，它与太极拳、形意拳共称内家三大拳术。程派八卦掌是八卦掌的重要分支，“先天掌和后天掌分而统”提出了“先天掌为后天掌之本，后天掌为先天掌之末”，将先天与后天，技击与养生、健身结合起来。本书全面介绍了程派高式八卦掌之先天掌和后天掌的精髓，深刻地反映了程派高式八卦掌的风格、特点。全书共分五章：第一篇演理篇，较详细地讲述了程派高式八卦掌的源流、特点；第二篇先天篇，介绍了先天八大掌的练习方法；第三篇后天篇，讲解了后天六十四掌的锻炼方法和拆手；第四篇养生篇，重点介绍了八卦掌的一些养生要诀和养生功；第五篇附录篇，介绍了一些八卦掌名家的趣闻轶事。

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/>