

Андрей Швец
Багуачжан



Андрей Швец

Багуачжан. Серия: Два мастера

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36305303

ISBN 9785449324948

Аннотация

В книге описывается первичный набор техник багуачжан, назначение которых к сегодняшнему дню почти утрачено. Каждый прием объясняется не только с точки зрения применения, но и с позиции философии триграмм, которые и дали название стилю. Аутентичный багуачжан посредством минимального набора техник и практик может служить эффективным методом защиты и универсальным методом познания себя и мира.

Содержание

Составляющие багуачжан	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Багуачжан

Серия: Два мастера

Андрей Швец

© Андрей Швец, 2018

ISBN 978-5-4493-2494-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В книге описывается первичный набор техник багуачжан, назначение которых к сегодняшнему дню почти утрачено. Каждый прием объясняется не только с точки зрения применения, но и с позиции философии триграмм, которые и дали название стилю. Аутентичный багуачжан, посредством минимального набора техник и практик, может служить эффективным методом защиты и универсальным методом познания себя и мира.

Ознакомительное видео: <https://youtu.be/GJtDkVoWoAg>

Составляющие багуачжан

Представляемая вашему вниманию реконструкция аутентичного багуачжан состоит из пяти частей:

- Философия триграмм.
- Методы освобождения от захватов, тренируемые в ходьбе по кругу.
- Метод удержания противника в стойке.
- Метод перемещения, как универсальный способ защиты от ударов.
- Укрепление тела и отработка ударов на столбе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.