

著作20に及ぶ中国武術の権威が世に放つ!
太極拳の深い深いところにあるコツ!
月刊秘伝の人気連載を待望の書籍化!!

武術専門誌
『月刊秘伝』
12月号 (11/14 発売)
にて関連記事
掲載予定!

太極拳の深奥を学ぶ基本功 動きのコツと検証

まきたあやと
真北斐図 著

(仮題)

なかなか聞けない
太極拳の深いコツ



太極拳の身体操作にはこんなに深い意味合いと
コツがあった! 「体を動かそうとせずに動か
す」「最小限の動きで大きな力を出す」など、さ
まざまなジャンルで極意に位置付けられている
体動のコツを練習法からわかりやすく指南!!

CONTENTS

- 両手をセンサーにする「ブラインドタッチ」
- 「陰掌」(手のひらを下に向ける形) と
「陽掌」(手のひらを上に向ける形) の違い
- 「起勢」と5つの勁
- 「気」を呼吸する
- 「手揮琵琶」と活殺のツボ

真北斐図 (まきた あやと)

1951年愛媛県生まれ。1979年に太極拳を学び始め、
1988～1995年に上海の陳棟梁老師より陳式太極拳
83新架式を学ぶ。2003年から毎年、「六本木ヒルズ
朝の太極拳」に講師として出演。2007年、CSテレ
ビ(248)「いきいきレッスン 簡化24式太極拳」に
出演。

著書:『太極拳のヒミツ』『じつは最強! 武術家のため
の24式太極拳』『武術の○△□』『悟りへの道 瞑想
のステップ10』(BAB ジャパン) などがある。

■著者: 真北斐図 ■判型: 四六判(並製) ■予定頁数: 220 頁 ■予価: 本体 1,700 円+税

株式会社 BAB ジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F TEL 03-3469-0135

【書店様向けホームページ】<http://www.bab.co.jp/shop.html>

FAX での注文はこちらへ 0120-190-162 (書店様 FAX 用注文専用フリーダイヤル)

E-mail での注文はこちらへ shoten@bab.co.jp (書店様注文専用メールアドレス)

☆重版、新刊、パブ etc. 弊社の出版情報をご希望の方も上記アドレスへご連絡ください(空メールでOK!)

新刊帳合	書店帳合	新刊委託	書籍名	太極拳の深奥を学ぶ基本功 動きのコツと検証 (仮題)		注文締切 11月10日	
				注文数	■著者: 真北斐図 ■判型: 四六判 (並製)		
					■予定頁数: 220 頁 ■予価: 本体 1,700 円 + 税		
					ISBN978-4-8142-0825-8 C2075 ¥1700E		
担当者名:		発行	冊	株式会社 BABジャパン	〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F TEL:03-3469-0135 FAX:03-3469-0162		