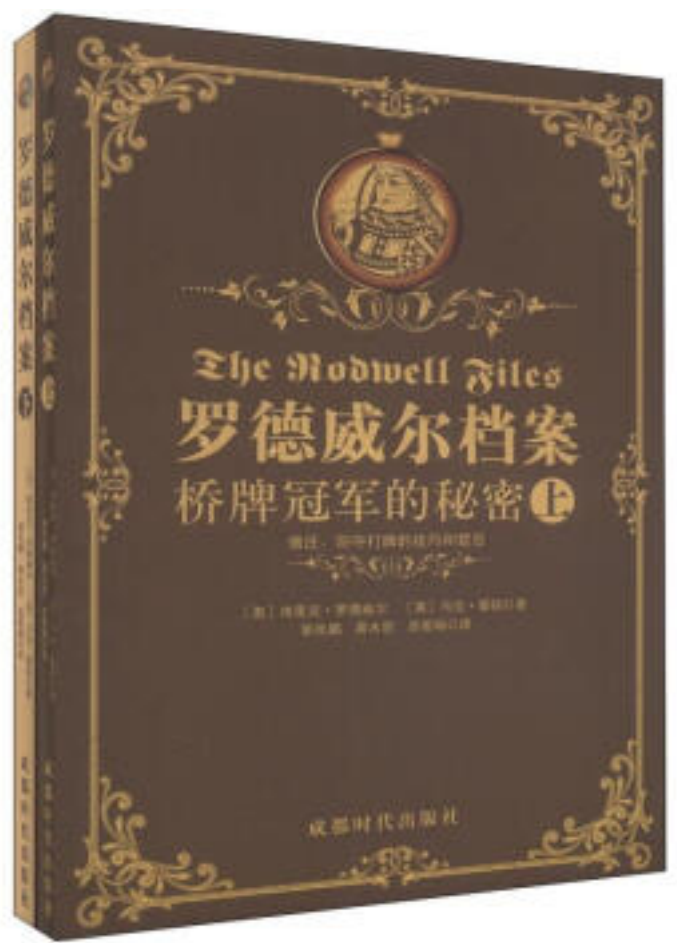


罗德威尔档案桥牌冠军的秘密（套装上下册）



[罗德威尔档案桥牌冠军的秘密（套装上下册）_下载链接1](#)

著者:[美] 埃里克·罗德威尔, [英] 马克·霍顿 著, 郭先鹏, 黄水怒, 连若旻 译

[罗德威尔档案桥牌冠军的秘密（套装上下册）_下载链接1](#)

标签

评论

速度很快，还没看，应该不错吧！

看看吧，看看还是挺好的

好。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

好书，值得拥有，好书，值得拥有！

经典桥牌学习丛书，研习桥牌的好资料。

作者是杰夫麦克斯特罗斯的搭档，我个人很崇拜的一对牌手；书有点深，但我这样的普通读者来说，需要很长时间来消化。

可以，可以，可以

京东给力，书很好，值得一看。

确实不错，就是看不下去

好久没看桥牌了，重新学习吧？

冠军的思路，值得一看。

在线买书挺方便，就是没有逛书店的感觉了。

东西不错，值得推荐，物流快。

很好的一本书，值得推荐。

专心钻研，提高桥牌的境界。

书收到了。挺好的。正品。就是物流太慢了

不错，好书好！

现代桥牌书越来越少，打牌技巧的好书也不多了，这本是很好的打牌技巧的书，值得一看

内容超值，不错，推荐

世界桥牌冠军的 秘密

兴趣爱好。机场车站打发时间。既能提高一些桥牌的理解，又不会卷入误点时的骚动。

喜欢，一直在购物车里，终于买了。

印刷质量比较好，包装也不错。

很好 包装也不错 值得一看

数十年心得娓娓道来。

帮别人买的 看上去不错

书籍质量很好，正版 书籍质量很好，正版

这书不合适新手看的，对提高有帮助

好书你买就行了不过你一定要活动的时候买

非常好的东西欧，非常好的东西欧，

一直想买的书，值得购买。

全是打牌经验，没有叫牌的

可以。不错

该书印刷精美，使人爱不释手，内容还行。

儿子看得津津有味，内容挺不错的。

值得一看，买来收藏。

从基础，到高级，写的都很详细，非常好

编纂精细，印刷、装帧都可以

还不错就是慢了点

尤其是前面的内容，适合给入门者看的。

很好

不错~~~~~

好

行

haohaohaohenhenhaohenhaohaohaohaohenhenhaohenhao

李晓钟写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢他的书了。在阿师汤伽串联瑜伽中，要记住呼吸与行动之间的关系，每个动作都来自于呼吸。不是动作跟随呼吸，而应是呼吸带动动作。这样练习，我们就会被呼吸带动起来，就像大师帕塔比·乔伊斯所说的在阿师汤伽串联瑜伽中呼吸同串联体式的关系就如同秋风吹起落叶一样轻松而自如。多么精辟的描述啊。喉呼吸可以为身体提供大量的氧气和热，气息进入喉咙后，由于摩擦生热的原因而使得氧气被加热，氧气进入到胸腔和腹部，胸腔和肋骨不断地扩张向外，呼气的时候排出大量的二氧化碳，胸腔和肋骨不断地收缩向内，整个的喉呼吸过程如同海浪般平稳自然。所以，在整个阿师汤伽串联瑜伽各个级别练习序列中始终要保持喉呼吸状态，它是我们练习各个体式的动力和源泉，需要我们倍加关注。正因为喉呼吸可以非常好地加热身体让身体内部和肌肉逐渐发热，让内脏器官更好地工作，让肌肉处于柔韧而非僵硬的状态，所以才为阿师汤伽序列练习打下基础。喉呼吸需要配合三个收束同时练习，既配合收腹收束、会阴收束和收颌收束的同时练习，才可以在阿师汤伽串联瑜伽中发挥它应该有的作用，也就是才可以最终去唤醒深埋在下腹部深处的巨大能量，即昆达利尼生命之气。喉呼吸是比较复杂的呼吸控制方法，它需要练习者长期不懈地练习。喉呼吸需要让喉咙处于半收缩状态，与此同时喉咙的后侧声门的位置由于空气的摩擦而产生连续不断的声音，如同海浪一般，但是不要刻意制造很大的声音，声音是自然的，自己能听到。呼气 and 吸气的的时间、力度、强度是相同的，这个声音被誉为身体内在的声音，它可以引导练习者通过声音而专注于内在。但是，在练习开始是不可能相同的，总是吸气时间短，呼气时间长，所以要通过大量的练习去不断控制自己的呼吸，让呼气 and 吸气的的时间趋近于相同，这个过程就是控制自己呼吸和气息的过程，最终是一种非常美妙和享受的过程。喉呼吸更重要的作用是让身体温暖加热，特别是在阿师汤伽串联瑜伽练习过程中要保持身体的热，这是唤醒昆达利尼蛇力的条件之一，也是身体逐渐轻盈的基础。近年来，随着瑜伽运动在国内的日益普及，使得练习者从中受益很多，身心更加健康。但是，由于我们国内练习者所接触的瑜伽风格大多是传统的哈他瑜伽体系，而其他风格的瑜伽很少接触，甚至没有练习过。因此大家对于在国际上非常流行的阿师汤伽串联瑜伽知之甚少。阿师汤伽串联瑜伽（初级、二级练习手册）作为普及读物，尽可能用最简练的语言，最直接的表达方式来描述、来介绍这个已有近千年历史的古老体系。阿师汤伽串联瑜伽以严格的练习规则，科学的组合排列，完整健康的呼吸，让练习者充分发挥自己的潜能。它在体位、呼吸、凝视、收束法等方面的练

《罗德威尔档案桥牌冠军的秘密（套装上下册）》是作者讲述自己多年的实战心得的经典图书，《罗德威尔档案桥牌冠军的秘密（套装上下册）》对职业牌手和业余牌手都具有很好的参考作用，认真研习该书，对桥牌技巧的提高有显著的作用。在这本开创性的著作中，多重世界冠军埃里克·罗德威尔讲述了他独特的打牌方法。首先，他解释了自己决定打牌路线的程序——运用像+L局势、走钢丝、赢墩组合和控制单元这样的概念。然后他阐述了许多同样适用于做庄和防守的独创想法和谋略——电速打法、左刺拳、超级忍让、雷霆壮志、中途转向、勒索打法等，还有很多很多。下面两节是防御探究，特别是那些违背直觉的局势。最后，他谈论了这个游戏的心理方面，包括中等牌手和成功牌手的差别等。本书的思想自始至终都是结合高水平的实战牌例展开的，许多是作者的亲身经历。本书的初稿是二十多年前完成的，但时至今日罗德威尔才允许将其公之于众。我曾一直在寻找固定搭档，直到1974年遇到埃里克，我在心中鼓掌道：“就是这家伙了”。读完这本书，你会明白为什么。
——杰夫麦克斯特罗斯，多重世界冠军

作为一名年轻牌手，我有幸成为极少数得睹“罗德威尔档案”初稿的人之一。它教给我的比我从其他任何地方学来的都要多。埃里克对叫牌理论的诸多贡献已是众所周知，本书的出版将使他成为公认的打牌理论家——弗雷德吉特曼，世界冠军埃里克·罗德威尔（佛罗里达州克利尔沃特市）赢得过七个世界冠军和十五个北美冠军（迄今为止），他和搭档杰夫·麦克斯特罗斯被公认为世界最佳组合。这是他第一本高级别著作。

——马克霍顿（英国巴思市），《桥牌》杂志编辑，并且是世界和欧洲桥牌锦标赛固定的公报撰稿人。

当《挤牌大全》于1959年出版时，它首次揭示了挤牌的神秘。而在此之前，挤牌是专家牌手独享的技巧。书中清晰、仔细地讲解挤牌的原理——从最简单的挤牌直至最复杂的形式，以及挤牌出现后如何实施，即便是最普通的牌手也能够掌握。洛夫对挤牌的分类为后来的桥牌作者所沿用。也就是说，本书实现了伍德森和诺伍德在第一版前言中的预期：“我们信心十足地预测，本书将成为传世之作。”实际上，本书在众多排行榜中，都名列“有史以来的十佳桥牌图书”。

即便是经典著作，如同文艺复兴时期的画作，也需要适时修复。在过去50年中桥牌发生了翻天覆地的变化，而现代桥牌理论家已经依据洛夫教授建立的基础丰富了我们的挤牌知识，拓宽了我们的理解范围。出于对洛夫原著的尊重以及欣赏，琳达李和朱利安波塔杰修订了本书以便适合现代的读者阅读。他们借助现代软件逐个分析，并且在必要的情况下修改或者替换牌例。叫牌完全依据现代标准予以重写，对原著的解释加以扩展，并且保留少许牌例作为读者的练习。此外，增加了相当数量的新牌例，在有关将吃挤牌、进张挤牌以及非物质挤牌的相关章节中，这种情况随处可见。挤牌大全是一部经典之作。

在本书的全新改版中，当今的读者肯定能够体验本书第一版读者在50年的感受——茅塞顿开，耳目一新。

你是否知道弱无将可以与许多自然体系完美地结合，尤其是现代非常流行的二盖一体系？如果计划使用，《弱无将：应用以及防御》介绍了如何与你的体系相协调的方法。如果你与弱无将对抗屡屡受挫，你将在书中找到最佳应对之策。

《弱无将：应用以及防御》包括以下内容：你方开叫弱无将后的最佳叫牌结构；敌方加倍后如何应对；敌方争叫后如何处理；如何改变叫牌体系，使之相匹配；10~12点的无将——如何使用以及如何防御；使用弱无将的优势所在。还有更多内容。

毕业后，同学星散，再也没玩过牌。桥牌也始终不冷不热的。这次给儿子找国际象棋的书，偶尔看到这本据说10大最好的桥牌书，看了一部分，觉得翻译得比较生硬，不如以前看得一些。很怀念以前买到的《意大利蓝队桥牌精选》，可惜被一个同学借走了，20多年没音讯，希望他还能好好保存那本书吧

给婆婆买的生日礼物，她很喜欢，内容很丰富，从叫牌、做庄、防守各方面内容都有包含，很好的一本书

内容不错，包装完整，当然能够多折一点就好了

[罗德威尔档案桥牌冠军的秘密（套装上下册）_下载链接1](#)

书评

[罗德威尔档案桥牌冠军的秘密（套装上下册）_下载链接1](#)