

《健身气功》

图书基本信息

书名：《健身气功》

13位ISBN编号：9787500942610

10位ISBN编号：7500942613

出版时间：2012-10

出版社：人民体育出版社

作者：国家体育总局健身气功管理中心

页数：318

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《健身气功》

内容概要

《健身气功：太极养生杖、导引养生功十二法、十二段锦、马王堆导引》，本书是健身气功中心推出的健身气功新功法丛书（二）的合订本，包括太极养生杖、导引养生功十二法、十二段锦、马王堆导引术、大舞五套功法。

书籍目录

健身气功·太极养生杖

第一章 健身气功·太极养生杖功法源流

第二章 健身气功·太极养生杖功法特点

第三章 健身气功·太极养生杖功法基础

第一节 器械介绍

第二节 基本手型、手法

第三节 基本步型

第四节 呼吸、意念

第五节 基本功练习

第四章 健身气功·太极养生杖功法技术

第一节 动作名称

第二节 技术要领、注意事项及功理作用

健身气功·导引养生功十二法

第一章 健身气功·导引养生功十二法之渊源

第一节 导引、养生概述

第二节 健身气功·导引养生功十二法之定义

.....

健身气功·十二段锦

健身气功·马王堆导引术

健身气功·大舞

附录穴位示意图

《健身气功》

精彩短评

- 1、合订正好 省钱实惠 正版印发 精美
- 2、边看边学的
- 3、书的内容很好，适合有一定功法基础的学员练习。这个价位的书，如果配上教学光碟，效果会更好。
- 4、书里配图非常清楚，送给朋友。自己又买了一本。
- 5、算是严谨，但是光看不能学好
- 6、简翻了一遍，还不错。

《健身气功》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com