

<<健身气功·六字诀>>

图书基本信息

书名：<<健身气功·六字诀>>

13位ISBN编号：9787119047805

10位ISBN编号：7119047809

出版时间：2007-1

出版时间：外文出版社北京读者服务部

作者：国家体育总局健身气功管理中心 编

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：<http://www.tushu007.com>

<<健身气功·六字诀>>

内容概要

本书介绍了中国传统气功健身功法之一《六字诀》的练习方法，并配有大量的实际图片，使读者能够简单，顺利的掌握基本的练习方法，并了解到我国气功的博大精深。

<<健身气功·六字诀>>

书籍目录

Chapter Origins and Development Chapter Characteristics Chapter Practice Tips Chapter
Step-by-Step Descriptions of the Routines Ready Position Starting Position XU Exercise (嘘字诀) HE Exercise
(呵字诀) HU Exercise (呼字诀) SI Exercise (呬字诀) CHUI Exercise (吹字诀) XI Exercise (嘻字诀)
) Closing Form Appendix: Acupuncture Points Mentioned in This Book

<<健身气功·六字诀>>

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:<http://www.tushu007.com>