

<<禅保健法>>

图书基本信息

书名：<<禅保健法>>

13位ISBN编号：9787500623892

10位ISBN编号：7500623895

出版时间：1997-03

出版时间：中国青年出版社

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>

<<禅保健法>>

内容概要

本书浅显明了地介绍禅的健康法，即丹田呼吸法。

全书

共分七章，从各个方面阐述禅的丹田呼吸法的机理、保健作用与锻炼方法。

看似深奥玄妙，实际简单易学，人人可以很快

掌握，并能收到明显效果：不仅可以排除杂念，改善情绪，提高疾病自愈的潜能，而且创造出坚强的精神力量，达到新的精神境界，促进健康长寿。

本书配有多幅插图，读者在图文并茂

的轻松阅读中，必有所悟，必有所得。

<<禅保健法>>

书籍目录

<<禅保健法>>

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>