

<<龟形功>>

图书基本信息

书名：<<龟形功>>

13位ISBN编号：9787536465336

10位ISBN编号：7536465335

出版时间：2009-8

出版时间：四川科技出版社

作者：邬建卫 等主编

页数：103

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>

<<龟形功>>

内容概要

龟形功是编者在总结前人对龟的认识基础上，通过对龟的形态、呼吸、身体结构、骨骼、肌肉、内脏器官以及运动特点的分析、研究，结合人类生理特点以及对人健康价值等多方面相联系而逐步形成的一套人类仿效神龟形态和呼吸进行练习的健身气功，在众多的传统养生套路和功法中独树一帜。编者不仅让读者了解龟之所以长寿的特点，而且还让读者明白练习龟形功对人体的作用和怎样进行功法的练习。

该功法注重呼吸吐纳和人体关节、肢体的运动，经常练习龟形功，对调节人的呼吸系统、改善内脏器官功能、增强肌肉抗疲劳能力有着显著的效果。

<<龟形功>>

书籍目录

第一式 龟呼吸第二式 龟调息第三式 龟寻食第四式 龟进食第五式 龟戏水第六式 龟摆尾第七式 龟缩身
第八式 龟摆体第九式 龟转体第十式 龟出水第十一式 龟伸展第十二式 龟长游

<<龟形功>>

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