

<<彭祖健身术>>

图书基本信息

书名：<<彭祖健身术>>

13位ISBN编号：9787536465343

10位ISBN编号：7536465343

出版时间：2009-8

出版时间：四川科技出版社

作者：邬建卫

页数：93

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>

## <<彭祖健身术>>

### 内容概要

此书的编委会曾多次前往天然太极地仙女山，对其地理、气候、自然环境等进行全方位考察，并结合史载的彭祖长寿功法和一些前辈专家学者总结的彭祖健身术，系统整理和集中推出了一套不是单一锻炼肢体，而是全方位协调配合，既包括局部的意、气、神练习，又包括局部的伤病治疗的完整的彭祖健身术。

编者详尽地描述了此套彭祖健身术的功法特点以及整套套路练习方法，并配以精美详细的插图，便于读者学习和掌握。

<<彭祖健身术>>

书籍目录

第一式 咽津第二式 叩齿第三式 浴面第四式 鸣天鼓第五式 托天第六式 运丹田第七式 左右开弓第八式 擦内肾固腰肾第九式 提肛防痔第十式 洒腿第十一式 结束动作

<<彭祖健身术>>

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>