<<呼吸养生六字诀-随书赠送六字诀演>>

图书基本信息

书名:<<呼吸养生六字诀-随书赠送六字诀演示VCD光盘>>

13位ISBN编号: 9787538447187

10位ISBN编号: 7538447180

出版时间:2011-6

出版时间:吉林科技

作者:茹凯

页数:159

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

<<呼吸养生六字诀-随书赠送六字诀演>>

内容概要

呼吸之间,病没了,痛消了,简单、有效的六字诀养生法,让你身体倍棒,吃嘛嘛香。 《呼吸养生六字诀》以四章篇幅,通过图文并茂的方式,介绍了中华六字诀的健身养生秘密,呼吸养 生的基础知识,呼吸养生对疾病的防治,特殊人群如何练习六字诀。

<<呼吸养生六字诀-随书赠送六字诀演>>

作者简介

茹凯:国家"十一五"科技支撑计划研究项目骨干专家。

中医养生康复学学士、针灸推拿学硕士、巾医气功学博士。

国家体育总局四种健身气功《继身气功·六字诀》主创者之一,健身气功国家级社会体育指导员。

首都体育学院武术养生教研室之传统体育养生学硕十导师。

他创作和参与创作的专著有《针灸现代研究与临床》、《腰腿痛》、《图解经络按孽手册》等。

<<呼吸养生六字诀-随书赠送六字诀演>>

书籍目录

第一章中华六字诀的健身养生秘密1. 六字诀源远流长,功法独特2. 吐纳和导引--相互配合效果好3. 六字诀,六字分别对应人体脏腑4. 腹式呼吸法--六字诀的基本呼吸方法5. 你不能不知道的人体经络走向第二章基础知识要记牢,科学养生不出岔1. 吐气要自然,口型很重要2. 全身松、静、自然,协调均衡3. 真正做到寓意于气,寓意于形4. 优雅习练,舒缓圆活,动静结合5. 循序渐进,坚持才是硬道理第三章防大于治,手把手教你爱身体1. 调匀呼吸,养气安神--预备势2. 外导内行,柔和腰膝--起势3. 疏肝明目,气血调和--第一势,"嘘"字诀4. 调理心肾,锻炼关节--第二势,"呵"字诀5. 健脾和胃,消食导滞--第三势,"呼"字诀6. 泄浊清肺,舒缓颈肩--第四势,"咽"字诀7. 壮腰健肾,延缓衰老--第五势,"吹"字诀8. 少阳三焦,整体调节--第六势,"嘻"字诀9. 按揉脐腹,炼养相兼--收势第四章特殊人群如何针对性练习六字诀1. 气血不足者如何练习六字诀2. 颈肩病患者如何练习六字诀3. 脾胃不佳者如何练习六字诀4. 肺病患者如何练习六字诀5. 肾病患者如何练习六字诀6. 肝病患者如何练习六字诀7. 高血压患者如何练习六字诀8. 高血脂患者如何练习六字诀

<<呼吸养生六字诀-随书赠送六字诀演>>

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