

<<导引养生功>>

图书基本信息

书名：<<导引养生功>>

13位ISBN编号：9787810516358

10位ISBN编号：7810516353

出版时间：2001-9-1

出版时间：

作者：张广德

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>

<<导引养生功>>

内容概要

《导引养生功》分上、中、下三篇。

上篇：论述了导引沿革，导引养生功健身和防治疾病的机理以及导引养生功中的养生观；中篇：介绍了导引养生功基础功法；下篇：介绍了导引养生功对症功法，但由于该类功法内容较多，故根据学校教学的具体情况和社会上的主要需求，仅选用了其中的四套功法。

在上述这些功法中，既有动作图形，又有文字说明。

书中最后简介了导引养生功课常用的教学方法。

《导引养生功》由张广德所著。

<<导引养生功>>

书籍目录

上篇 导引及导引养生功理论篇

第一章 导引沿革浅说

第二章 导引养生功健身及防治疾病总机理

第三章 导引养生功中的养生观

中篇 导引养生功基础功法篇

第一章 宁神练意调心功

第二章 导气令和调息功

第三章 引体令柔十三式

第四章 养血补气益寿功

下篇 导引养生功对症功法篇

第一章 舒心平血功

第二章 疏筋壮骨功

第三章 四十九式经络动功

第四章 导引保健功

附：导引养生功教学方法

<<导引养生功>>

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>