

<<六字诀>>

图书基本信息

书名：<<六字诀>>

13位ISBN编号：9787119054322

10位ISBN编号：7119054325

出版时间：2008-1

出版时间：外文出版社

作者：国家体育总局健身气功管理中心 编

页数：73

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>

<<六字诀>>

内容概要

六字诀，又称六字气诀，是一种以呼吸吐纳为主要手段的传统健身方法。

由中国国家体育总局健身气功管理中心组织编写的本套“健身气功新功法丛书”的六字诀通过特定的读音口型来调整与控制体内气息的升降出入，形成分别与人体肝、心、脾、肺、肾、三焦相对应的“嘘、呵、呼、四、吹、嘻”六种特定的吐气发声方法，从而达到调整脏腑气机平衡的作用，独具特色。

新功法动作舒展大方，缓慢柔和，且简单易学、易记、易练，同时安全可靠，适合各种人群习练。

<<六字诀>>

书籍目录

Kapitel I Ursprung und Entwicklung Kapitel II Charakteristika Kapitel III Tipps für die Praxis Kapitel IV Schrittweise
Beschreibung der Übungen Grundstellung Ausgangsposition XU-Übung HE-Übung HU-Übung
SI-Übung CHUI-Übung XI-Übung Abschlussposition Anhang: In dem Buch erwähnte Akkupunkte

<<六字诀>>

章节摘录

插图：

<<六字诀>>

编辑推荐

《六字诀(德文版)》：健身气功丛书。

<<六字诀>>

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>