

<<八段锦>>

图书基本信息

书名：<<八段锦>>

13位ISBN编号：9787119054339

10位ISBN编号：7119054333

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：56

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>

<<八段锦>>

内容概要

八段锦是中国传统健身气功项目之一，从宋代流传至今已有上千年的历史，其动作简单易行，健身效果明显，是中华养生文化中的瑰宝，深受喜爱。

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”的八段锦运动强度和动作编排次序符合运动学和生理学规律，属有氧运动，安全可靠。

整套功法共8个动作，新功法又增加了预备势和收势，使套路更加完整规范，符合人体运动规律，便于习练者掌握习练。

<<八段锦>>

书籍目录

Kapitel I Ursprung und Entwicklung
Kapitel II Charakteristika
Kapitel III Tipps for die Praxis
Kapitel IV Schrittweise Beschreibung der Übungen
Teil 1 Handhaltungen und die Grundstellung
Grundlegende Handhaltungen Die Grundstellung der Beine
Teil 2 Die Übungen (illustriert)
Ausgangsposition Übung 1: Die Hände mit nach oben gerichteten Handflächen hochhalten, um die inneren Organe zu regulieren
Übung 2: Als Bogenschütze posieren, der links- und rechtshändig schießt
Übung 3: Einen Arm emporhalten, um die Funktion von Milz und Magen anzupassen
Übung 4: Nach hinten schauen, um pathogene Faktoren zu verjagen
Übung 5: Den Kopf wiegen und den Körper senken, um das Herz-Feuer zu vertreiben
Übung 6: Die Hände am Rücken herabbewegen und die Füße berühren, um die Nieren und Taille zu stärken
Übung 7: Die Fäuste ausstrecken und wütend mit den Augen starren, um die Kraft zu stärken
Übung 8: Die Fersen heben und senken, um Krankheiten zu heilen
Abschlussposition
Anhang: In dem Buch erwähnte Akkupunkte

<<八段锦>>

章节摘录

插图：

<<八段锦>>

编辑推荐

《八段锦(德文版)》：健身气功丛书。

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>