

<<八段锦>>

图书基本信息

书名：<<八段锦>>

13位ISBN编号：9787119054490

10位ISBN编号：711905449X

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：58

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

PrologoCapitulo I Origen y desarrolloCapitulo II CaracteristicasCapitulo III Consejos para los ejerciciosCapitulo IV Descripci3n de los ejerciciosPrimera secci3n Formas para las manos y los piesFormas basicas para las manosFormas basicas para los piesSegunda seccion Ejercicios con ilustracionesPosicion preparatoriaEjercicio 1 Mantener las manos unidas en alto con las palmas hacia arriba para sostener el Cielo y regular sanjiaoEjercicio 2 Posar en actitud de un arquero disparando a la izquierda y a la derecha como para alcanzar al buitreEjercicio 3 Mantener una mano en alto para regular las funciones del bazo y el est6magoEjercicio 4 Mirar hacia atrais para prevenir cinco lesiones y siete factores patogenosEjercicio 5 Balancear la cabeza y las nalgas para eliminar alteraciones patol6gicasEjercicio 6 Levantar y bajar con las manos los talones para reforzar los rifionesEjercicio 7 Formar punos al frente y proyectar una mirada airada para aumentar energiasEjercicio 8 Hacer vibrar la espalda siete veces para eliminar las cien enfermedadesPosici3n de cierreApendice:Puntos de acupuntura mencionados en este libro

<<八段锦>>

章节摘录

插图：

<<八段锦>>

编辑推荐

《八段锦(西班牙文版)》：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>