

<<十分钟学会气功>>

图书基本信息

书名：<<十分钟学会气功>>

13位ISBN编号：9787119054636

10位ISBN编号：7119054635

出版时间：2009-8

出版时间：外文出版社

作者：周庆杰

页数：92

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>

<<十分钟学会气功>>

内容概要

“十分钟学会中国气功”选取了中国文化中的一个热点，并对这门深奥的学问进行深入浅出、通俗易懂的讲述，使读者能在最短的时间内对气功有初步的认识和了解。

具体内容包括：什么是气功、气功的起源与发展、气功的理论基础、气功的内容与分类、气功的作用和疗效、气功的姿势、气功的呼吸等。

不同的动作，具有不同的保健、健身作用。

<<十分钟学会气功>>

书籍目录

What is qigong? Understanding qigong
Qigong and health
Qigong postures
The meditative state in qigong
Breathing in qigong
Baduanjin Qigong
Points to remember when doing qigong

<<十分钟学会气功>>

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>