

<<导引养生功十二法>>

图书基本信息

书名：<<导引养生功十二法>>

13位ISBN编号：9787119078892

10位ISBN编号：7119078895

出版时间：2012-7

出版时间：外文出版社

作者：国家体育总局健身所功管理中心 编著

页数：166

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>

## <<导引养生功十二法>>

### 内容概要

Le Daoyin Yangsheng Gong Shi Er Fa fait partie des nouveaux exercices crees sous la direction du Centre de gestion du qigong pour la sante relevant de l'Administration nationale chinoise de la culture physique et du sport. Ces douze exercices ont ete soigneusement selectionnes parmi unecinquantaine de series d'enchainements de mouvements du Daoyin Yangsheng Gong , creees en 1974 par M. Zhang Guangde , professeur a l'Universite des sports de Beijing , Cette gymnastique de sante est basee sur des theories de la medecine traditionnelle chinoise telles que celle du Zangfu ( Organes-Entailles ) , celle du Jingluo ( meridiens et vaisseaux ) , celle du yin et du yang , celle des Cinq elements et celle du qiet du Sang. Elle associe le Daoyin ( exercice physique et respiratoire ) au Yangsheng ( entretien de la sante pour la longevite ) , et l'exercice physique au perfectionnement moral. Ses mouvements sont gracieux et faciles a apprendre. Cette gymnastique convient aux pratiquants de tout age et de tout niveau qui souhaitent , a travers sa pratique , fortifier leur sante , se preserver des maladies et prolonger leur vie.

<<导引养生功十二法>>

书籍目录

正文(法文)

## <<导引养生功十二法>>

### 编辑推荐

国家体育总局健身气功管理中心编写的这本《健身气功：导引养生功十二法》的英文内容简介如下：  
Health Qigong — 12-Step Daoyin Health Preservation Exercises, as a new series of qigong exercises, was designed and compiled by the Chinese Health Qigong Association. It consists of 12 steps of exercises from over 50 routines of Daoyin health qigong developed since 1974 by Zhang Guangde, a professor from the Beijing Sports University. Based on the principles of Traditional Chinese Medicine concerning viscera and meridians, yin-yang and the Five Elements, and qi and blood, this new set of qigong exercises combines Daoyin with healthcare, limb exercises and mental cultivation, being graceful in movements, easy-to-learn, suitable for all ages, and effective for keeping good health and prolonging life. 本书是法文版。

<<导引养生功十二法>>

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>