

<<古本新探华佗五禽戏>>

图书基本信息

书名：<<古本新探华佗五禽戏>>

13位ISBN编号：9787500924036

10位ISBN编号：7500924038

出版时间：2003-05-01

出版时间：人民体育出版社

作者：刘时荣

页数：90

字数：46000

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>

<<古本新探华佗五禽戏>>

内容概要

《古本新探华佗五禽戏》是在华佗养生理论上,运用内在调息的功法,融入了螺旋功、缠丝劲、混元体等,并在形体动作中进一步深化。如形态中的刚猛与柔和,动作上的简繁和难易,特别是在写照中传神,在传神中的妙镜,演练者得以意力的升华。

此书将五禽戏编成每禽每八势,五禽五组,全套路四十势。

连续一次演练完成,达到形、意为一体的要求。

经反复研练实践证明,能进一步地发挥五禽戏内在应有的养生保健的巨大效应。

<<古本新探华佗五禽戏>>

书籍目录

序编写说明一、练功要领二、五禽戏动作及特点三、华佗五禽戏基本动作要求 (一)禽型 (二)手型 (三)步型 (四)身型四、华佗五禽戏套路名称五、华佗五禽戏图解及动作说明 (一)虎戏 (二)鹿戏 (三)猿戏 (四)熊戏 (五)鸟戏附录 一、华佗五禽戏动作线路示意图 二、五禽与五行属性关系归类后记

<<古本新探华佗五禽戏>>

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>