

<<诸病源候论健身功法15式>>

图书基本信息

书名：<<诸病源候论健身功法15式>>

13位ISBN编号：9787509149669

10位ISBN编号：7509149665

出版时间：2011-8

出版时间：人民军医出版社

作者：刘天君

页数：103

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>

<<诸病源候论健身功法15式>>

内容概要

本书是中医的经典古籍，是中医学第一本系统完整论述疾病发生、发展、变化的著作，其中记载了280多条导引功法。

刘天君等的《诸病源候论健身功法15式》在对《诸病源候论》所载导引功法进行整理、研究的基础上，总结出两套适合现代人操作的健身导引功法，共15式。

为了方便读者学习、掌握健身导引功法，本书介绍了导引操作的一般要领，配合图示，详细阐述两套健身功法的操作要领及功效；还介绍了导引动作的原著援引条文，以供喜欢享受原文的读者们参考、指正。

《诸病源候论健身功法15式》配有相关操作光盘，方便读者学习使用。

<<诸病源候论健身功法15式>>

书籍目录

第一章 导引概要

第一节 什么是导引

第二节 导引操作的基本要领

一、调身

二、调息

三、调心

四、三调合一

第二章 《诸病源候论》保健功法

第一节 站式保健功法

起式

一、手足同上翘

二、托颌拉头摇

三、合掌旋引腰

四、手挽贴身绕

五、扣耳双侧身

六、叉手头引腰

七、挺腹将膝抱

收式

第二节 坐式保健功法

起式

一、仰头沐日光

二、旋肩走下上

三、推掌前后挡

四、手腰转四方

五、弯腰头高昂

六、抱膝足趾仰

七、足引下肢走

八、上肢双侧张

第三节 功法操作注意事项

一、练功前

二、练功后

三、本保健功法习练注意事项

第三章 保健功法详解

第一节 站式保健功法依据条文与原理说明

起式

一、手足同上翘

二、托颌拉头摇

三、合掌旋引腰

四、手挽贴身绕

五、扣耳双侧身

六、叉手头引腰

七、挺腹将膝抱

收式

第二节 坐式保健功法依据条文与原理说明

一、仰头沐日光

<<诸病源候论健身功法15式>>

- 二、旋肩走下上
- 三、推掌前后挡
- 四、手腰转四方
- 五、弯腰头高昂
- 六、抱膝足趾仰
- 七、足引下肢走
- 八、上肢双侧张

<<诸病源候论健身功法15式>>

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>