

<<中国道家养生功夫之易筋经-附送V>>

图书基本信息

书名：<<中国道家养生功夫之易筋经-附送VCD影碟>>

13位ISBN编号：9787535037985

10位ISBN编号：7535037984

出版时间：海燕出版社/河南电子音像出版社

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>

内容概要

道家易筋经通过吐纳导引采气按摩静坐站桩等功法，对人体进行全面的静养和锻炼，以达到“洗髓易盘”的效果。

道家易筋经的特点是融合了道家武学的筋骨训练方法，以养生为体，技击为用，内外兼顾，故可称为武学宝典。

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>