

<<洗髓经健身术>>

图书基本信息

书名：<<洗髓经健身术>>

13位ISBN编号：9787537733281

10位ISBN编号：7537733287

出版时间：2009-5

出版时间：山西科学技术出版社

作者：布援强

页数：90

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>

<<洗髓经健身术>>

内容概要

早在20世纪80年代初,《洗髓经》就已刊行于世,至今已近三十年。今逢盛世,为了全民健身活动的需求,作者在原洗髓经的基础上,重新进行了整理和编写,融进了自己几十年来研究、练习的体悟,极大地丰富和完善了洗髓经健身体系。本书不仅深入介绍了洗髓经功法特点,还首次以图解形式独家披露了十八式洗髓经修练方法,其中包括多种久已失传的功势。

<<洗髓经健身术>>

书籍目录

第一章 概述第一节 洗髓经健身术之渊源第二节 洗髓经健身术的健身原理第三节 洗髓经健身术的内功原理第四节 洗髓经健身术的要点第二章 洗髓十八式第一节 洗髓十八式行功图解第二节 洗髓十八式动作分类讲解第三章 洗脏腑——五行六象的功理功法第一节 五行六象十一式行功图解第二节 五行六象练习的基本要求第四章 洗头面——自我保健按摩功理功法第一节 洗头面十七式行功图解第二节 保健按摩的原理及作用第三节 其他部位的保健按摩附录

<<洗髓经健身术>>

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>