第一图书网, tushu007.com

<<五行健身功>>

图书基本信息

书名：<<五行健身功>>

13位ISBN编号：9787546404288

10位ISBN编号：7546404282

出版时间：2011-8

出版时间：成都时代出版社

作者：文泰元

页数：89

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书讲述了：调息润肺功集八段锦、五禽戏、太极、少林内功等传统养生功法之精华，主动性地对脏腑进行自我调节和自我补益，形、神、意、气合一，通过动作导引，开启穴位，滋润肺部，按摩脏腑，促进清新空气与体内真气交融会合。

可清理肺部浊气，调节气息升降开合，形成放松的心理和生理环境，增强心肺功能；对精神涣散、紧张抑郁、精力虚衰、呼吸沉滞等不适症状，以及胸闷、气喘、咳嗽、气管和支气管炎症等呼吸系统疾病有独到功效。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

文泰元（又名文寅斌）；中国武术六段；亚武联华夏太极拳师协会特级教练；中国龙形太极门深圳分会会长、总教练；入编《当代中华武坛精英名录大典》；首届太极拳国际邀请赛第一名；香港国际武术节男子全能冠军；亚洲健身气功大赛第二名；全国健身气功联赛第一名。

第一图书网, tushu007.com

<<五行健身功>>

书籍目录

第一章　调息润肺功　呼吸，气血顺
　一、现代呼吸吐纳功法——调息润肺功
　二、肺的重要性及养生原理
　三、肺与其他脏腑的紧密联系
　四、与肺关联紧密的呼吸器官
　五、肺的养生保健
第二章　调息润肺功　功法详参
　一、习练要领
　二、注意事项
　三、功法详解
　第一段
　虚领调息　海底探针　种咒撄尾　霸王举鼎
　第二段
　倒步擒龙　扭转乾坤　金猴摘果　伏地寻根
　第三段
　自猿藏身　种龟蓄乏　佛光普照　引气归元
第三章　古代呼吸吐纳、肺部养生术精选
　一、源远流长的导引术
　二、六字气诀
　三、吐纳导引功
　四、玉蟾吸真功
　五、幻真运气法

编辑推荐

五行调息润肺养生功以中国古代的养生保健思想为魂，以传统中医学五行理论为骨，创编而成。整套功法汲取了六字气诀、八段锦、五禽戏、易筋经、龙形太极内功、太极拳、少林武术等中国传统导引术的菁华。
功法中既有调整呼吸、屈伸肢体的动作，又有刺激穴位、摩运脏腑的动作，对防治疾病、锻炼身体、延年益寿和心性修养具有积极作用。
《五行健身功（调润）》分为三部分。
第一部分粗略介绍了一些关于肺部的基本知识；第二部分详细讲解了习练调息润肺功的段式，并针对每个具体动作，编排了相应的示例图片；第三部分精选了几种中国古代的肺部养生术。
本书所介绍的功法新颖、实用，简单易学，是养生爱好者的必修功课。

第一图书网, tushu007.com

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