第一图书网, tushu007.com

<<导引养生功>>

图书基本信息

书名：<<导引养生功>>

13位ISBN编号：9787810516358

10位ISBN编号：7810516353

出版时间：2001-9-1

出版时间：

作者：张广德

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

《导引养生功》分上、中、下三篇。
上篇：论述了导引沿革，导引养生功健身和防治疾病的机理以及导引养生功中的养生观；中篇：介绍了导引养生功基础功法；下篇：介绍了导引养生功对症功法，但由于该类功法内容较多，故根据学校教学的具体情况和社会上的主要需求，仅选用了其中的四套功法。
在上述这些功法中，既有动作图形，又有文字说明。
书中最后简介了导引养生功课常用的教学方法。
《导引养生功》由张广德所著。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

上篇 导引及导引养生功理论篇
第一章 导引沿革浅说
第二章 导引养生功健身及防治疾病总机理
第三章 导引养生功中的养生观
中篇 导引养生功基础功法篇
第一章 宁神练意调心功
第二章 导气令和调息功
第三章 引体令柔十三式
第四章 养血补气益寿功
下篇 导引养生功对症功法篇
第一章 舒心平血功
第二章 疏筋壮骨功
第三章 四十九式经络动功
第四章 导引保健功
附：导引养生功教学方法

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