



图书基本信息



内容概要

“健身气功.六字诀”是国家体育总局健身气功管理中心组织编创的健身气功新功法之一，由中国中医研究院西苑医院、首都体育学院、北京中医药大学共同承担研究任务。

本书简要介绍了“健身气功.六字诀”的源流、特点和习练要领，对功法的每一个动作都进行了分解说明，并附有动作要点、易犯错误、纠正方法和功理作用，以利于习练者参考对照，不断提高，起到祛病强身、延年益寿的作用。

本书可供健身气功辅导人员及广大健身气功爱好者学习使用。



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>