

<<张广德导引养生学堂系列>>

图书基本信息

书名：<<张广德导引养生学堂系列>>

13位ISBN编号：9787887223180

10位ISBN编号：7887223180

出版时间：1970-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：张广德 著

页数：53

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>

<<张广德导引养生学堂系列>>

内容概要

健康长寿是每个人的美好愿望。

千百年来，不少医学、养生学家都在寻求延年益寿的方法，积累了丰富的经验和理念，为中华民族的繁衍和发展壮大做出了重大贡献。

随着社会进步，经济、文化的发展，人们的自下而上条件日益改善，物质文明和生活水平有了显著提高，使人类的寿命明显延长，全世界（包括我国在内）面临着人口老龄化的挑战。

目前，健康已成为现代人的第一需要。

导引养生功是通过意识的运用、呼吸的控制和形体的调整，使身心健康优化的自我经络锻炼方法。

它是根据人体各系统发病的病因、病理为依据，以祖国医学的整体观念、阴阳五行、腑脏经络、气血理论和现代医学的有关理论为指导，把导引和养生、肢体锻炼和精神修养融为一体的经络导引术，是人们通往心身健康、延年益寿的一门综合性新学科。

北京体育大学教授，导引养生功编创者张广德先生教学示范；导引养生图解教程与VCD教学光盘相结合，互相补充，创造现场视听教学氛围；养生太极刀简单易学，疗效全面，助您身心健康，尽享天年。

<<张广德导引养生学堂系列>>

作者简介

张广德，北京体育大学第一代武术研究生，享受国家特殊津贴教授，中华武林百杰，中国武术八段，现任北京体育大学导引养生中心名誉主任。

张教授以易学的哲理及祖国医学中的经络学说，阴阳五行学说和气血理论为指导，以强身健体、防治慢性疾病为目的，创编了导引养生功体

<<张广德导引养生学堂系列>>

书籍目录

养生太极刀简介养生太极刀动作说明第一段 第一式 神童指路 第二式 鹤立鸡群 第三式 云程发轫 第四式 凤栖宫阙 第五式 鲲鹏展翅 第六式 锦鸡独立 第七式 斋马清风 第八式 祥光环树 第九式 瑞气绕兰 第十式 青龙出水 第十一式 虎距春水第二段 第十二式 猛虎出洞 第十三式 关公撩袍 第十四式 青龙出海 第十五式 紫薇栖凤 第十六式 流星赶月 第十七式 野马跳涧 第十八式 碧海藏龙第三段 第十九式 竹影横窗 第二十式 苍松屹立 第二十一式 走马回身 第二十二式 声东击西 第二十三式 提袍献酒 第二十四式 蒲剑斩邪第四段 第二十五式 拨云瞻日 第二十六式 撩袍舒袖 第二十七式 凤凰点头 第二十八式 斑虎藏爪 第二十九式 青狮欲奔 第三十式 蛟龙得水 第三十一式 鹤立鸡群 第三十二式 气息归元附录：十二经络穴位图

<<张广德导引养生学堂系列>>

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>