

图书基本信息

书名：<<孫靜夫氣壯山河養生功-調節呼吸, 活絡氣血, 養心安神, 百病不生>>

13位ISBN编号：9789573266471

10位ISBN编号：9573266474

出版时间：2005-7

出版公司：遠流出版公司

作者：孫靜夫 著

页数：144

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>

## 內容概要

氣壯山河養生功是一種力求輕鬆柔和、意靜心專、呼吸和運動相配合的整體運動。

整套功法包含：(1)提肛呼吸法；(2)腹式呼吸法；(3)小周天呼吸法；(4)大周天呼吸法；(5)氣壯山河等五大系統。

練功時動作圓柔曲折、上下連貫，使全身關節韌帶均勻活動，能達到增進氣血循環、強健五臟六腑的作用，是一套兼顧身、心、靈的養生功法。

書中循序解釋基礎呼吸法（吐納）的要訣，搭配動作圖示說明功法步驟、注意事項，詳盡介紹功法的效果與好處，並以經絡循行的概念提出氣功的運用，期望能夠引導讀者進入氣功的世界，調整身體機能，進而達到身心

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>