

<<腹活能>>

图书基本信息

书名：<<腹活能>>

13位ISBN编号：9789866655524

10位ISBN编号：9866655520

出版时间：旗林文化

作者：謝安 著

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>

## <<腹活能>>

### 内容概要

這是由謝安老師研究後所創發的一套功法，重點是以腹腔整體吐納為主、某些動作為輔的養生強身之道，甚至可以達到自我病痛療癒的功效。

圖文並茂。

講究的是藉由腹腔整體吐納過程中，透過強而順暢的血液循環把氧氣及養分送抵身體各個器官，然後將廢棄物及二氧化碳帶走；同時運用腹腔整體吐納有效控制肌肉，形成隨時可自我調控的「放鬆機制」，以利做肌肉均長及強韌鍛練，進而活化各肌肉系統內部血管。

讓氣血循環效能可隨時維持在最佳狀態，各個器官也會因而活絡年輕，最後如同謝安老師本身那般，達到生命回春的境界。

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>