

<<五禽戏>>

图书基本信息

书名：<<五禽戏>>

13位ISBN编号：9787119047799

10位ISBN编号：7119047795

出版时间：2007-1

出版时间：外文

作者：国家体育总局健身气功管理中心 编

页数：102

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>

<<五禽戏>>

内容概要

Wu Qin Xi (五禽戏 英文) , ISBN : 9787119047799 , 作者 : 国家体育总局健身气功管理中心 编

<<五禽戏>>

书籍目录

Chapter Origins and Development Chapter Characteristics Chapter Practice Tips Chapter
Step-by-Step Description of the Routines Section 1 Hand Forms, Stances and Maintenance of Balance Basic
Hand Forms Basic Stances Maintenance of Balance Section 2 The Exercises Illustrated Ready Position
: Adjusting the Breath Tiger Exercise (虎戏) Deer Exercise (鹿戏) Bear Exercise (熊戏) Monkey
Exercise (猿戏) Bird Exercise (鸟戏) Winding-Down Exercise to Convey Qi to Dantian Appendix
: Acupuncture Points Mentioned in This Book

<<五禽戏>>

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>