

<<三十六式太极导引保健功>>

图书基本信息

书名：<<三十六式太极导引保健功>>

13位ISBN编号：9787532098897

10位ISBN编号：7532098893

出版时间：2005-5-1

出版时间：上海教育出版社--上海世纪集团

作者：沈永培,沈炳贤

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>

<<三十六式太极导引保健功>>

内容概要

《三十六式太极导引保健功》内容简介：沈永培是三十六式太极导引保健功的创始人，师从于田兆麟，学习太极拳，又潜习有半仙之喻的燕山气功，将两家之长融会贯通，著写了《三十六式太极导引保健功》，深受广大群众欢迎。

后受聘于上海中医研究所，将此功运用于临床实践，疗效显著。

其子沈炳贤根据保健气功的新发展，在原稿的基础上增补了一些内容，整理出版。

三十六式太极导引保健功是以杨式太极拳中架、太极八段锦等拳术为基础，借鉴中医的脏腑、经络理论，融合古代导引术及体疗之精华编写而成。

《三十六式太极导引保健功》分为三部分，第一部分理论阐述三十六式太极导引保健功的意义、要领，以及注意问题；第二部分教授具体功法；第三部分介绍了一套简易点穴按摩保健功。

这套功法动作简练，易懂易学，不但有显著的医疗效果，且能强身、健脑、抗衰老，可称“祛病延年”之法。

<<三十六式太极导引保健功>>

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>