

<<气功养身10分钟>>

图书基本信息

书名：<<气功养身10分钟>>

13位ISBN编号：9787534108082

10位ISBN编号：753410808X

出版时间：1998-1

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：刘浙伟

页数：158

字数：115000

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>

<<气功养身10分钟>>

内容概要

本书推出的6套气功“全套路”，在有效、易学的前提下，还做到了“省时”。6套中有4套功法的练习功时间在10分钟以内，“慢性病康复功”从头到尾练习一遍虽较长，但由于它分“卧、坐、站、行”4种姿势，一般练功者根据病情及体质状况，只需一次练习一种姿势即可，故所需时间还是在10分钟以内；最后一套“自按摩保健功”，从头到脚共有33个按摩招式，全练一遍固然费时较多，但一般也只需根据自身情况选练习其中10余式即可，这样需时仍不超过10分钟。

<<气功养身10分钟>>

书籍目录

第一套功法 上班族晨练功 第一势 松静开合 第二势 太极揉球 第三势 吐故纳新 第四势 云手带风 第五势 金童柔身 第六势 天人合一 第七势 振抖乾坤 第八势 捧气贯气
第二套功法 办公室健身功 第一势 全身松静 第二势 分心两用 第三势 旋转乾坤 第四势 蛟龙晃海 第五势 龟息起伏 第六势 卯西周天 第七势 存想清泉 第八势 拍打收功
第三套功法 慢性病康复功 第一种姿势 卧功 第一势 温养丹田 第二势 三转三环 第二种姿势 坐功 第三势 聚散呼吸 第四势 二田开合 第三种姿势 站功 第五势 命门内功 第六势 春猫扑蝶 第四和种姿势 行功
第四套功法 中老年回春功 第一势 意念青春 第二势 导气令和 第三势 仰采天阳 第四势 俯摄地阴 第五势 大鹏展翅 第六势 仙鹤伸肢 第七势 神鹿运尾 第八势 提肾回春
第五套功法 柔体态减肥功 第一势 存想健美 第二势 调息美形 第三势 青龙游春 第四势 凤凰起舞
第六套功法 自按摩保健功

<<气功养身10分钟>>

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>