第一图书网, tushu007.com

<<气功健身自学丛书>>

图书基本信息

书名：<<气功健身自学丛书>>

13位ISBN编号：9787564411176

10位ISBN编号：7564411171

出版时间：2012-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：张海灵

页数：204

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

内容概要

“十二段锦”又称“文八段锦”。
清代被河南嵩山少林寺僧作为主要练功内容之一，此后逐渐被广大练功者采用，作为内功锻炼功法之一。
十二段锦是由十二节动作组合而成的健身运动方法。
《十二段锦》共三章节，内容包括坐功十二段锦、站功十二段锦、古传十二段锦。

书籍目录

第一章 坐功十二段锦一、预备势二、冥心握固三、叩齿鸣鼓四、微撼天柱五、掌抱昆仑六、摇转辘轳七、托天按预八、俯身攀足九、背摩精门十、前抚脘腹十一、温煦脐轮十二、摇身是海十三、鼓漱吞津十四、收势第二章 站功十二段锦一、预备势二、冥心握固三、叩齿鸣鼓四、微撼天柱五、掌抱昆仑六、摇转辘轳七、托天按顶八、俯身攀足九、背摩精门十、前抚脘腹十一、温煦脐轮十二、摇身晃海十三、鼓漱吞津十四、收势第三章 古传十二段锦一、握固静思神二、叩齿抱昆仑三、左右鸣天鼓四、微摆撼天柱五、搅海漱咽津六、闭气摩精门七、想火烧脐轮八、左右辘轳转九、叉手双虚托十、低头攀足频十一、神水九次吞十二、想发火烧身

第一图书网, tushu007.com

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