

<<静功养生的理和法>>

图书基本信息

书名：<<静功养生的理和法>>

13位ISBN编号：9787805141930

10位ISBN编号：7805141932

出版时间：1988.2

出版时间：上海翻译出版公司

作者：吕继唐

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>

<<静功养生的理和法>>

内容概要

本书是作者根据多年来练习静气功的心得、体会及自身所获得的效益，并用辩证唯物主义的、科学的观点剖析了古今各派气功的优缺点编写而成，内容朴实，论述精辟，功法自然。

全书共16章，首先对静功养生的理论，结合客观自然的规律及其人类生命活动的关系，作了探讨性的分析，为静功养生法找出理论根据。

然后分章介绍静功养生的具体功法、身形姿势的基本要求、静功太极拳、静功防治近视眼等。

对于各种功法的步骤、要点和注意事项，都有较详细的说明，并附有大量照片（共237幅），便于读者学习掌握。

<<静功养生的理和法>>

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>