

<<五禽戏>>

图书基本信息

书名：<<五禽戏>>

13位ISBN编号：9787119054315

10位ISBN编号：7119054317

出版时间：2008-1

出版时间：外文出版社

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

五禽戏是东汉名医华佗根据古代导引、吐纳之术，研究了虎、鹿、熊、猿、鸟的活动特点，并结合人体脏腑、经络和气血的功能所编成的一套具有民族风格的健身气功功法。

本书从健身养生入手，使新功法具有强身健体、康复保健的作用；按照传统气功的联系原则，体现虎、鹿、熊、猿、鸟“五禽”的形神，而且意气相随，内外合一；动作设计不拘象形，没有“仿生”锻炼的心理压力，有利于习练者锻炼；姿势优美大方，动作简单易学，便于记忆，有利于推广；技术层次能适应不同人群在各个锻炼阶段的需求，使习练者能够不断追求技术完美，激发自我锻炼的积极性，提高健身效果。

<<五禽戏>>

书籍目录

Kapitel I Ursprung und Entwicklung Kapitel II Charakteristika Kapitel III Tipps für die Praxis Kapitel IV Schrittweise Beschreibung der Übungen-Teil 1 Handhaltungen, Körperhaltungen und das Beibehalten des Gleichgewichts  
Grundlegende Handhaltungen Grundlegende Körperhaltungen Die Beibehaltung des Gleichgewichts Teil 2  
Die Übungen (illustriert) Ausgangsposition: Den Atem anpassen Die Tiger-Übung Die Hirsch-Übung Die  
Buren-Übung Die Affen-Übung Die Vogel-Übung Übung zum Abwärmen und zur Beförderung von Qi  
zum Dantian Anhang: In dem Buch erwähnte Akkupunkte

<<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>