

<<五禽戏>>

图书基本信息

书名：<<五禽戏>>

13位ISBN编号：9787119054513

10位ISBN编号：7119054511

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

PrologoCapitulo I Origen y desarrolloCapitulo II CaracteristicasCapitulo III Consejos para los ejerciciosCapitulo IV Descripci6n de los ejerciciosSeccion 1 Formas de las manos, posiciones ymantenimiento del equilibrioFormas basicas de las manosPosiciones basicasMantenimiento del equilibrioSeccion 2 Ejercicios ilustradosPosici6n lista: Regular la respiraci6nEjercicio del tigreEjercicio del ciervoEjercicio del osoEjercicio del monoEjercicio del aveEjercicio de relajamiento para transmitir Qi a "dantian"Apndice:Puntos de acupuntura mencionados en este libro

<<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>