

<<六字诀>>

图书基本信息

书名：<<六字诀>>

13位ISBN编号：9787119056791

10位ISBN编号：7119056794

出版时间：2009-1

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：73

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>

## <<六字诀>>

### 内容概要

《健身气功丛书·健身气功：六字诀》讲述了：六字诀养生法，是我国古代流传下来的一种养生方法，为吐纳法。它的最大特点是：强化人体内部的组织机能，通过呼吸导引，充分诱发和调动脏腑的潜在能力来抵抗疾病的侵袭，防止随着人的年龄的增长而出现的过早衰老。

<<六字诀>>

书籍目录

Chapitre I : Origine et evolution  
Chapitre II : Caracteristiques  
Chapitre III : Conseils pour pratiquer  
Chapitre IV : Description des mouvements  
Preparation  
Position de depart  
L'exercice de Xu  
L'exercice de He  
L'exercice de Hu  
L'exercice de Si  
L'exercice de Chui

<<六字诀>>

章节摘录

插图：

<<六字诀>>

编辑推荐

《六字诀(法文版)》为外文出版社出版发行。

<<六字诀>>

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>