第一图书网, tushu007.com

<<导引十六式>>

图书基本信息

书名：<<导引十六式>>

13位ISBN编号：9787040298758

10位ISBN编号：7040298759

出版时间：2010-3

出版时间：高等教育出版社

作者：张广德

页数：54

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

第一图书网, tushu007.com

前言

欣闻我国导引养生功创始人张广德先生著的《养生运动处方》系列丛书即将出版，除了欣慰之外，往事浮现于心头。

我和张广德先生相识于上世纪80年代，当时他为导引养生功的功法研究和推广找过我，我对张先生的学识和人品早有所闻，我支持他在中国高等教育学会下设立导引养生功专业委员会。

张广德先生是我国第一代武术研究生，毕业后留校任教。

在一场重病治疗期间，他呕心沥血，创编了导引养生功体系，病也奇迹般地康复了。

成功“自救”后，张先生怀着“助人”的目的开始传授导引养生功。

导引养生功于1992年荣获“国家体育科学技术进步奖”，至今仍是中国气功界唯一获此殊荣的气功流派。

除此之外，导引养生功课程已成为北京体育大学等高等院校的特色项目，列入本科生和研究生的正式教学计划。

如今，导引养生功已传播到世界近70个国家和地区，全世界导引养生功的习练者达500万之多。

我衷心祝愿张先生的养生事业欣欣向荣、惠及苍生！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

需要说明的是，这套“ 导引十六式 ”不仅适合残疾者(肢残者)强身健体，而且也适合年老体弱者、病患者和体健者，因为它是一套既具有防病作用，又具有助疗效果的健身功法，是广大群众通往身心健康行之有效的的新途径。

作者简介

张广德，字飞宇，号鹤龄燕人，1932年3月出生于河北唐山，1963年毕业于北京体育学院(现北京体育大学)研究生部，新中国第一代武术研究生；著名导引养生学家，中国武术八段，中华武林百杰，享受中华人民共和国国务院特殊津贴，曾任北京体育大学导引养生功研究室主任，中国高等教

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章　导引十六式特点第二章　导引十六式动作说明 功前准备 第一式 托肘梳发 第二式 遥望北斗 第三式 三肩环绕 第四式 力托苍穹 第五式 掌推华山 第六式 犁牛耕地 第七式 行者脱铐 第八式 蛙游荷塘 第九式 推窗望月 第十式 嫦娥舒袖 第十一式　溪水漫桥 第十二式　大鹏压嗦 第十三式　仙鹤揉膝　第十四式　三阳开泰　第十五式　喜鹊登枝　第十六式　玉兔捣药 收功参考资料及引用书目

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