

<<太极养生杖>>

图书基本信息

书名：<<太极养生杖>>

13位ISBN编号：9787119078878

10位ISBN编号：7119078879

出版时间：2012-7

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 编著

页数：104

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>

<<太极养生杖>>

内容概要

Le Taiji Yangsheng Zhang (Taiji avec un baton) fait partie des nouveaux exercices crees sous la direction du Centre de gestion du qigong pour la sante relevant de l'Administration nationale chinoise de la culture physique et du sport. Il s'inspire des concepts de la culture traditionnelle du Taiji , notamment de l'harmonie entre le yin et le yang ainsi que l'unite entre le Ciel et l'Homme. Il a également herite de la quintessence des exercices traditionnels reposant sur l'usage d'un baton. Les exercices sont ponctues de mouvements conduits par ce baton et coordonnes par la respiration et le reajustement de l'esprit. Ces mouvements elegants et simples conviennent a tout le monde. Outre tonifier le corps , ils prolongent la duree de vie.

<<太极养生杖>>

书籍目录

Chapitre I Origine et 4volution

Chapitre II Caracte " stiques des exercices

Chapitres III Conseils pour pratiquer

Section 1 Le baton

Section 2 Formes et mouvements de la main

Section 3 Positions des jambes

Section 4 Respiration et mental

Section 5 Exercices fondamentaux

Chapitre IV Description des postures

Section 1 Noms des postures

Section 2 Mouvements , conseils et fonctions

.....

<<太极养生杖>>

编辑推荐

国家体育总局健身气功管理中心编写的这本《健身气功：太极养生杖》的英文内容简介如下：
Health Qigong — Taiji Stick Health Preservation Exercises is a new set of exercises created by the Chinese Health Qigong Association. Embodying the concept of Taiji, which emphasizes the harmony of yin and yang, man and nature, this new set of exercises distills the essence of traditional stick practice, guides body movements and stick wielding, and coordinates directed breathing and imagination. The whole set of exercises is graceful, easy to learn, and suitable for people of all ages; and it helps cure diseases, improve health, and prolong life. 本书是法文版。

<<太极养生杖>>

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>