

<<图解千年导引术>>

图书基本信息

书名：<<图解千年导引术>>

13位ISBN编号：9787561335123

10位ISBN编号：7561335121

出版时间：2007年8月第1版

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：吉布 编著

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>

## <<图解千年导引术>>

### 内容概要

精心复原举世闻名的长沙马王堆“导引图”，一一分解44种导引姿势。  
调和气血，平衡阴阳，最适合中国人体质的养生密法！  
古典神秘修仙密法，现代手法解读，小动作收获大健康！  
600幅手绘插图，40余套流传千年的实用导引术，初学者的理想用书。

健康与保养是现代社会全民共同面对的重要课题，在极度消费之余，我国许多古老的健身功法在现代社会复活并被发扬光大，得到越来越多人的青睐。

其中，导引术是我国传统养生法中最为典型的修炼法，已有5000多年的悠久历史，并在历代皆有发展。  
它是一项以肢体运动为主，辅以呼吸吐纳的养生方式，强调身、心的修养，主要用来宣导气血，引治疾病。

本书紧扣“健康与养生”两大大众健康主题，为您介绍传统养生法中最简单实用、人人可修的修身功法——导引术。

我们以全新的图解手法，为您阐释有五千年历史的导引养生文化，去其繁芜、取其精要，将其在呼吸、动作及意识锻炼上的经验结晶融于一炉，为您全面展现中华导引术深厚的文化理念、千年的发展历程，并且结合传统经典与当下健身时尚，为疲惫的现代人，提供明确的舒缓身心的方法与步骤。

<<图解千年导引术>>

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>