

<<气功健身自学丛书>>

图书基本信息

书名：<<气功健身自学丛书>>

13位ISBN编号：9787564411183

10位ISBN编号：756441118X

出版时间：2012-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：赵美环

页数：213

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>

<<气功健身自学丛书>>

内容概要

《气功健身自学丛书：五禽戏》共六章节，内容包括起势调息、虎戏、鹿戏、熊戏、猿戏、鹤戏、引气归元。

书中配有大量的插图和图解，可以让学习者领会每一图例动作要点。

<<气功健身自学丛书>>

书籍目录

第一章 起势调息第一节 起势第二节 调息第二章 虎戏第一节 手形第二节 虎举第三节 虎扑第三章 鹿戏第一节 手形第二节 鹿抵第三节 鹿奔第四章 熊戏第一节 手形第二节 熊运第三节 熊晃第五章 猿戏第一节 手形第二节 猿提第三节 猿摘第六章 鹤戏第一节 手形第二节 鹤伸第三节 鹤飞第七章 引气归元附录

<<气功健身自学丛书>>

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>