

《六字诀七日练---健身气功科普丛书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年10月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787500946625

丛书名：健身气功科普丛书

内容简介

《六字诀七日练（中国健身气功段位制级位考试用书）》，书稿是在2002年健身气功管理中心推出的健身气功六字诀功法的基础上编写而成。以图文漫画的形式，分7天对技术内容加以学习；每一部分设有教学大纲、知识小贴士以及课后小结，以方便习练者在7日之内迅速掌握功法的技术动作和原理。

目录

第一天

了解 健身气功·六字诀的环境

熟悉 逆腹式呼吸

掌握 预备势。起势动作与呼吸配合技术。嘘字诀动作、呼吸与嘘字发音口型的配合技术

第二天

了解 健身气功·六字诀的呼吸方式

熟悉 健身气功·六字诀六字的习练顺序

掌握 呵字诀动作、呼吸和呵字发音口型的配合技术

第三天

了解 健身气功·六字诀的实用价值

熟悉 健身气功·六字诀六字脏腑归属

掌握 呼字诀动作、呼吸与呼字发音口型的配合技术

第四天

了解 健身气功·六字诀的功法特点第一天 了解 健身气功·六字诀的环境 熟悉

逆腹式呼吸 掌握

预备势。起势动作与呼吸配合技术。嘘字诀动作、呼吸与嘘字发音口型的配合技术

第二天 了解 健身气功·六字诀的呼吸方式 熟悉 健身气功·六字诀六字的习练顺序 掌握

呵字诀动作、呼吸和呵字发音口型的配合技术第三天 了解 健身气功·六字诀的实用价值

熟悉 健身气功·六字诀六字脏腑归属 掌握

呼字诀动作、呼吸与呼字发音口型的配合技术第四天 了解 健身气功·六字诀的功法特点

熟悉 健身气功·六字诀的吐纳法 掌握 咽字诀动作、呼吸与咽字发音口型的配合技术

第五天 了解 健身气功·六字诀的习练要领 熟悉

健身气功·六字诀的导引动作配合的原则 掌握

吹字诀动作、呼吸与吹字发音口型的配合技术第六天 了解 健身气功·六字诀的习练反应

熟悉 健身气功·六字诀的口型 掌握

嘻字诀动作、呼吸与嘻字发音口型的配合技术及收势动作第七天 了解

健身气功·六字诀对人体气的运动调理 熟悉 健身气功·六字诀注意事项 掌握
全套健身气功·六字诀整技术

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)