

《气功健身自学丛书——十二段锦》

书籍信息

版次：5

页数：

字数：

印刷时间：2012年08月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787564411176

内容简介

“十二段锦”又称“文八段锦”。清代被河南嵩山少林寺僧作为主要练功内容之一，此后逐渐被广大练功者采用，作为内功锻炼功法之一。十二段锦是由十二节动作组合而成的健身运动方法。张海灵编著的《十二段锦》是气功健身自学丛书之一。本书共三章节，内容包括坐功十二段锦、站功十二段锦、古传十二段锦。

目录

??? ??????

?????

??????

??????

??????

??????

??????

??????

??????

??????

??????

???????

???????

???????

??????

??? ???????

??????

??????

??????

??????

??????

??????

??????

??????

??????

??????

???????

???????

???????

?????

??? ??????

???????

???????

???????

???????

???????

???????

???????

???????

???????

???????

???????

???????

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)