

# 气功养身10分钟



[气功养身10分钟 下载链接1](#)

著者:刘浙伟

出版者:浙江科学技术出版社

出版时间:1998-1

装帧:

isbn:9787534108082

本书推出的6套气功“全套路”，在有效、易学的前提下，还做到了“省时”。6套中有4套功法的练习功时间在10分钟以内，“慢性病康复功”从头到尾练习一遍虽较长，但由于它分“卧、坐、站、行”4种姿势，一般练功者根据病情及体质状况，只需一次练习一种姿势即可，故所需时间还是在10分钟以内；最后一套“自按摩保健功”，从头到脚共有33个按摩招式，全练一遍固然费时较多，但一般也只需根据自身情况选练习其中10余式即可

作者介绍:

目录: 第一套功法 上班族晨练功

第一势 松静??

第二势 太极揉球

第三势 吐故纳新

第四势 云手带风

第五势 金童柔身

第六势 天人合一  
第七势 振抖乾坤  
第八势 捧气贯气  
第二套功法 办公室健身功  
第一势 全身松静  
第二势 分心两用  
第三势 旋转乾坤  
· · · · · (收起)

[气功养身10分钟\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[气功养身10分钟\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[气功养身10分钟\\_下载链接1](#)