

三十六式太极导引保健功



[三十六式太极导引保健功_下载链接1](#)

著者:沈永培

出版者:上海教育出版社--上海世纪集团

出版时间:2005-5-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787532098897

《三十六式太极导引保健功》内容简介：沈永培是三十六式太极导引保健功的创始人，师从于田兆麟，学习太极拳，又潜习有半仙之喻的燕山气功，将两家之长融会贯通，著写了《三十六式太极导引保健功》，深受广大群众欢迎。后受聘于上海中医研究所，将此功运用于临床实践，疗效显著。其子沈炳贤根据保健气功的新发展，在原稿的基础上增补了一些内容，整理出版。

三十六式太极导引保健功是以杨式太极拳中架、太极八段锦等拳术为基础，借鉴中医的脏腑、经络理论，融合古代导引术及体疗之精华编写而成。《三十六式太极导引保健功》分为三部分，第一部分理论阐述三十六式太极导引保健功的意义、要领，以及注意问题；第二部分教授具体功法；第三部分介绍了一套简易点穴按摩保健功。这套功法动作简练，易懂易学，不但有显著的医疗效果，且能强身、健脑、抗衰老，可称“祛病延年”之法。

作者介绍:

目录:

[三十六式太极导引保健功_下载链接1](#)

标签

武术

修行

评论

[三十六式太极导引保健功_下载链接1](#)

书评

[三十六式太极导引保健功_下载链接1](#)