

健身气功·六字诀(1磁带)



[健身气功·六字诀\(1磁带\)_下载链接1](#)

著者:

出版者:人民体育音像出版社

出版时间:1900-01-01

装帧:

isbn:9787887211910

“健身气功·六字诀”是国家体育总局健身气功管理中心组织编创的健身气功新功法之一，由中国中医研究院西苑医院、首都体育学院、北京中医药大学共同承担研究任务。本书简要介绍了“健身气功·六字诀”的源流、特点和习练要领，对功法的每一个动作都进行了分解说明，并附有动作要点、易犯错误、纠正方法和功理作用，以利于习练者参考对照，不断提高，起到祛病强身、延年益寿的作用。本书可供健身气功辅导人员及广大健身气功爱好者学习使用。

作者介绍:

目录:

[健身气功·六字诀\(1磁带\)_下载链接1](#)

标签

评论

[健身气功·六字诀\(1磁带\)_下载链接1](#)

书评

[健身气功·六字诀\(1磁带\)_下载链接1](#)