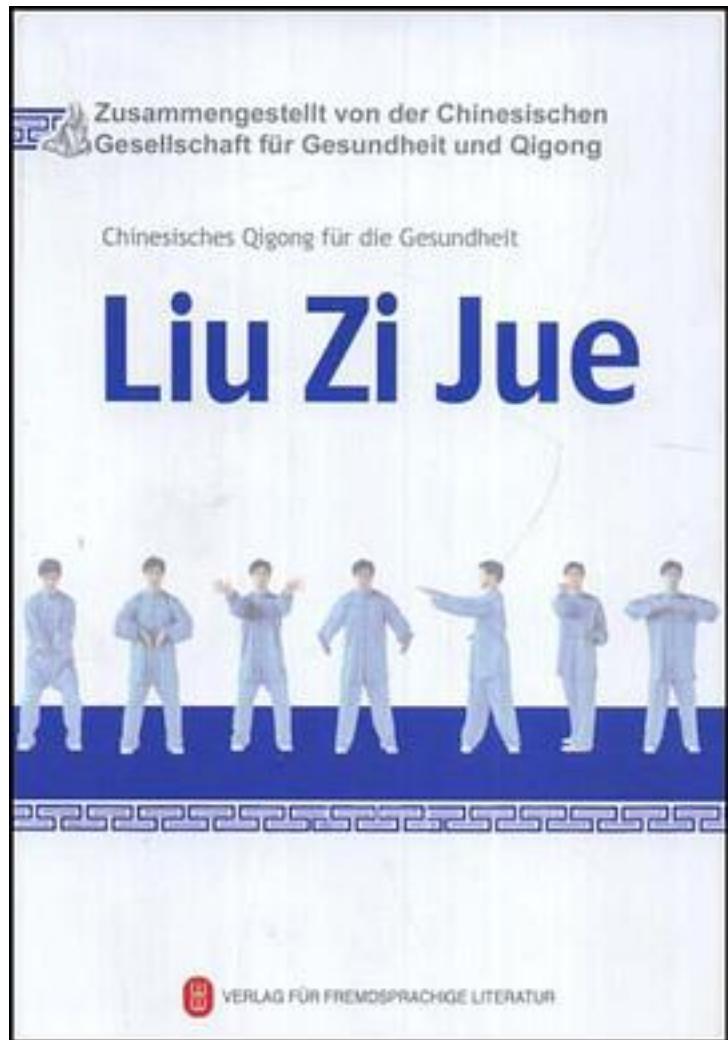


# 六字诀



[六字诀 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787119054506

《六字诀(西班牙文版)》主要内容：六字诀，又称六字气诀，是一种以呼吸吐纳为主要手段的传统健身方法。由中国国家体育总局健身气功管理中心组织编写的本套“健身气功新功法丛书”的六字诀通过特定的读音口型来调整与控制体内气息的升降出入，形成分别与人体肝、心、脾、肺、肾、三焦相对应的“嘘、呵、呼、吸、吹、嘻”六种特定的吐气发声方法，从而达到调整脏腑气机平衡的作用，独具特色。新功法动作舒展大方，缓慢柔和，且简单易学、易记、易练，同时安全可靠，适合各种人群习练。

作者介绍:

目录:

[六字诀 下载链接1](#)

标签

评论

---

[六字诀 下载链接1](#)

书评

---

[六字诀 下载链接1](#)