

中国道家养生功夫之易筋经-附送VCD影碟



[中国道家养生功夫之易筋经-附送VCD影碟_下载链接1](#)

著者:

出版者:海燕出版社/河南电子音像出版社

出版时间:

装帧:

isbn:9787535037985

道家易筋经通过吐纳导引采气按摩静坐站桩等功法，对人体进行全面的静养和锻炼，以达到“洗髓易盘”的效果。道家易筋经的特点是融合了道家武学的筋骨训练方法，以养生为体，技击为用，内外兼顾，故可称为武学宝典。

作者介绍:

目录:

[中国道家养生功夫之易筋经-附送VCD影碟_下载链接1](#)

标签

武术

养生

评论

[中国道家养生功夫之易筋经-附送VCD影碟_下载链接1](#)

书评

[中国道家养生功夫之易筋经-附送VCD影碟_下载链接1](#)