

气艺



[气艺 下载链接1](#)

著者:徐美芬

出版者:人民卫生出版社

出版时间:2010-8

装帧:

isbn:9787117129527

《气艺:养生呼吸术》首先介绍了“气艺”的概念，它有别于气功的修炼，只要通过简单的练习即可以有效地提高呼吸质量。书中以大量篇幅讲解气艺的练习和应用'配上附带的DVD光盘，便于广大读者自学。按照徐美芬老师的经验，长期练习她的呼吸养生术，可以使自己身体产生一种内力，而且你在主观上能够驾驭并引导这种内力，从而对身体、心理需要做出最适当的反应，诸如建立自信、改善仪容、缓解紧张情绪、准备顺利分娩、止痛和加速各种疾病的康复等。除此之外，第四篇是此次出版新增加的问题与解答，作者根据《气艺:养生呼吸术》前面几版世界各地读者的提问给予详细的解答。如果读者希望更广泛地了解气艺，读过第一篇之后请接着读第四篇中感兴趣的问答。《气艺:养生呼吸术》先后翻译成十几国文字，总印数达几十万册，可以说徐老师的书和她

的养生呼吸术已经传播到世界的主要地区，并得到全世界主流社会的欢迎和认可。

作者介绍:

目录:

[气艺_下载链接1](#)

标签

养生

瑜伽

修行

道学

呼吸

医学

冥想

修身

评论

[气艺_下载链接1](#)

书评

[气艺_下载链接1](#)