传统华佗五禽戏

哈磊◎著



作者: 哈磊著

出版社: 合肥: 安徽科学技术出版社

出版日期: 2014.10

总页数: 174

介绍:《传统华佗五禽戏》内容包括传统华佗五禽戏的历史和传承,五禽戏的祛病养生机理、习练宜忌、完整套路等。书中用图文结合的形式详细拆解五禽戏的每一个动作,对动作要领及功效加以指点与分析。另外,作者还从传统华佗五禽戏中精选了十个有代表意义的动作,编成十式简式华佗五禽戏,动作简单,易学易练,功效明显,便于快速入门,减压释重,愉悦心情,增强体质。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/14012711.html) 查找全本阅读方式

传统华佗五禽戏 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/14012711.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/14012711.html

书名: 传统华佗五禽戏